+ Sex & Relationships
+ Infertility

అభిసారిక

Since 1949

ఫిబ్రవరి 2017
రు. 15

Expert answers to
Sexual concerns & Problems
in TELUGU & ENGLISH

ISSN 0979-9789

సెక్సు సందేహాలు - సమాధానాలు

సంతానం లేనివారికి సలహాలు



అభిసారిక
ఎక్కడినుంచైనా కన్సల్ట్ చేయండి!



అభిసారిక ఎడిటర్, సెక్సాలజిస్ట్ **డా. పూషా**ను
సెక్సు సమస్యల విషయంలో సలహాలకై ఫోన్ ద్వారా లేదా,
స్వయంగా సంప్రదింపులకు కన్సల్టేషన్ ఫీజు:

ఫోన్ కన్సల్టేషన్ 20 ని. : రు. 300
విడియోకన్సల్టేషన్ (స్కైప్) 30 ని.: రు. 500
(టైమ్: రాత్రి 7 నుంచి 10 వరకు, ముందస్తు ఎపాయింట్‌మెంటుతో మాత్రమే)

ఎపాయింట్‌మెంట్‌కై: **9866097797** కి ఫోన్ చేయండి.
ఫీజుని ఆన్‌లైన్ ట్రాన్స్‌ఫర్, Paytm, PayUmoney, EaseBuzz, eMO ల ద్వారా గాని చెల్లించవచ్చు.
లేదా ఈ దిగువ వెబ్‌సైట్లలో ఏదో ఒకదాని ద్వారా బుక్ చేసుకోండి.

- www.lybrate.com/doctor/poosha
- www.practo.com/hyderabad/doctor/poosha-darbha-sexologist

మీట్ డా॥ పూషా!

సంతానం లేని వారు, సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు గల వారు

ఈ దిగువ చోట్ల అభిసారిక సంపాదకులు డా॥ పూషా గారిని స్వయంగా సంప్రదించి చికిత్స సలహాలు పొందవచ్చు.

ఫిబ్రవరి 25 (శని) : **హైదరాబాద్**
10 a.m to 4 p.m
జి.యం. దయాగ్నోస్టిక్స్, IOB పైన, మోతీనగర్ చౌరస్తా
సెల్ : 9848237811

మిగతా రోజుల్లో సామర్లకోట కార్యాలయంలో
(0884–2327454)

సంతానం లేని వారు, సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు గల వారు

ఆదిలాబాద్ జిల్లా **మంచిర్యాలలో**
డా॥ జి. ధనుంజయ గారిని
ఫిబ్రవరి 26 ఆదివారం సంధ్యా లాడ్జి **RTC** బస్టాండ్ ఎదురుగా
(సెల్ : **94401 52567**)
నందు స్వయంగా సంప్రదించి చికిత్స సలహాలు పొందవచ్చు.

సంతానం లేకున్నా, సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఏమున్నా...

డా॥ జి. రాజరత్నాకర్, M.Sc., సైకాలజిస్ట్ గారిని
అభిసారిక సైకో-సెక్స్ కౌన్సిలింగ్ క్లినిక్,
వ్యవసాయ స్టేట్ బ్యాంక్ ప్రక్కన, చైతన్య నగర్, మెట్‌పల్లి.
08725 - 225422, Cell: 94401 39670
నందు సంప్రదించండి !
(ఉ.10 నుంచి సా. 4 వరకు).

ఎడిటర్ : **డా పూషా** Ph.D., FCSEPI
అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ : **పద్మావతి, క్రాంతికార్**

అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సంపుటి : 68 సంచిక : 2
ఫిబ్రవరి 2017



మార్గదర్శకులు:
కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా
(1935-1982, 1924-1990)

ఈ సంచికలో

<u>ఏజెంట్లు, పాఠకులకు గమనిక :</u>

ONLINE లో మా ఆంధ్రాబ్యాంకు ఎకౌంటు నెం. 050211011000981 "Ramsha-Sirisha Publications" Samalkot (IFSC = ANDB0000502) లో చెల్లించవచ్చు. Demand Drafts (D.Ds) "Ramsha-Sirisha Publications" లో చెల్లింపబడేలా SAMALKOT, Andhra Bank, SBI, SBH, Central Bank , Bank of India, లపై మాత్రమే తీసి పంపాలి. ఇతర బ్యాంకుల D.D లు పంపితే DVR Poosha అను పేర Kakinada లో చెల్లింపబడేలా మాత్రమే పంపాలి. **లేనిచో రు. 50 అదనంగా పంపాలి.**

<u>చందా వివరాలు:</u>

1 సం॥ చందా రు. 170
2 సం.చందా రు. 320
5 సం. చందా రు. 750

ABHISARIKA
40, Industrial Estate, Samalkot - EG Dt.
AP, 533 440 • 0884-2327454
• poosha@abhisarika.com
www.abhisarika.com (Eng) www.abhisarika.in (Tel)

అభిసారిక ప్రచురణలు

List I

లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 1	రు.25
లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 2	రు.30
కామప్రవృత్తి	రు.15
సెక్సాలజీ డిక్షనరీ (ఇంగ్లీష్)	రు.75
కామవాంఛ	రు.20
రతి రహస్యం	రు.25
శృంగారం	రు.30
నాగరిక దాంపత్యం	రు.20
సృష్టి రహస్యం	రు.25
గర్భధారణ సమస్యలు	రు.25
పిల్లల పెంపకం	రు.30
సౌష్టవం	రు.20
తీయని బాధ	రు.20

రాంషా కథా సాహిత్యం

మనస్తత్వాలు	రు.20
ప్రియురాలు	రు.20
పెళ్ళి తిరకాసు	రు.20
మీనాక్షిముద్దు	రు.20
వరూధిని	రు.20
కామేశ్వరి కథ	రు.30
కథాసాహిత్యం మొత్తం ~~రు.130~~	రు.90

FREE!

స్టాకు ఉన్నంతవరకే

ఈ పుస్తకాలు ఉచితంగా పొందాలనుకుంటున్నారా?

అయితే... రు.750 మని యార్డరు చేసి అభిసారికకు 5 సం.ల చందాదారునిగా చేరండి! రు. 400/-లు విలువైన మా ప్రచురణలు (మీరు కోరినవి) ఉచితంగా ఇస్తూ కేవలం పోస్ట్ ఖర్చులకు మాత్రం వి.పి.పి. గా పంపుతాము.

లేదా లిస్ట్-1 లోని పుస్తకాలు మీకేమి కావాలో అవే ఆర్డరివ్వండి. ఒక్క పుస్తకమే ఆర్డరిచ్చినా స్వీకరిస్తాం. అంతే విలువ గలిగిన లిస్టు-2 లోని బుక్కు, లేదా సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ పత్రికలు ఉచితంగా పొందండి. (పోస్టు కయ్యే ఖర్చులు పోస్ట్‌మేన్‌కి చెల్లించాలి.)

ఆర్డర్ చేసే విధానం: పుస్తకాల ఖరీదును **M.O.** (మనియార్డరు) ద్వారా గాని, లేదా, రు.50 బ్యాంకుఛార్జిలతో కలిపి ఆన్‌లైన్‌లో **S.B.I., SAMALKOT** బ్రాంచి (IFSC **SBIN0000789)** లోని **'Abhisarika Press', CC** ఎకౌంట్ నం. 32891636725 లో చెల్లించిగాని, మా ఆఫీసుకి ఫోన్ చేసి పుస్తకాలు ఆర్డరు చేయవచ్చును.

చదవండి! సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ ఒక్కొక్కటి రు.10

(1 నుంచి 8, 13 నుంచి18, 19,22,23,24 భాగాలు అయిపోయినవి.) ఈ దిగువ 7 భాగాల సెట్ కావలసినవారు రు.70/- మనియార్డరు చేస్తే పోస్టుఖర్చులకు (సుమారు30/-) విపిపిగా పంపుతాము. (విడిగా లభించవు.)



9 వ భాగం
10 వ భాగం
11 వ భాగం
12 వ భాగం
20 వ భాగం
21 వ భాగం
25 వ భాగం

(వివరాలకై చూ. లోపలి పేజిలు)

ఆశా యా దాసా యే
దాసా స్తే సర్వ లోకస్య
ఆశా దాసీ యేషాం
తేషాం దాసాయతే లోకః॥

ఎవరైతే ఆశకి దాసులవుతారో, వారు లోకానికంతకూ దాసులే! ఎవరు ఆశని దాసి చేసుకుంటారో వారికి లోకమంతా దాసియే!

అభిసారిక డిజిటల్ కాపీ

అభిసారిక పత్రికను ఇకనుంచి చందాదారులు హాయిగా తమ స్మార్ట్‌ఫోన్, ట్యాబ్, ల్యాప్‌టాప్, డెస్క్‌టాప్, ఐపాడ్ లలో చదువుకోవచ్చు. **చందాదారులందరూ తమ ఇ-మెయిల్ ఐ.డి.ని 8500555365 నంబరుకి** SMS ద్వారా **తెలియపరిస్తే అభిసారిక** PDF file **(కలర్‌లో)** ప్రతినెలా **పంపుతాము.** దీనికై అదనపు ధర చెల్లించక్కర్లేదు.

సెక్స్ పుస్తకాలు, చిత్రాల వల్ల అపోహలు - అనర్థాలు

ఎన్నో బూతు పుస్తకాలు చాలా చోట్ల చాటుమాటున అమ్ముతుంటారు. వాటిని అనేకమంది కొనుక్కొని విపరీతంగా చదువుతున్నారు. ఈ పుస్తకాలను మగవారు ఎక్కువ స్థాయిలో, స్త్రీలు తక్కువ స్థాయిలో చదువుతారు. బూతు సినిమాలు చూడడంలో, సెక్సు వెబ్‌సైట్లు చూడడంలో కూడా అదే రకం తేడా కనిపిస్తుంది.



పురుషులకు బూతు పుస్తకాలు చదవడం, బూతు బొమ్మలు చూడడం, బూతు విషయాలు గురించి చర్చించుకోవడం సరదాగా, సమయం తెలియని విధంగా ఉంటుంది. అయితే స్త్రీల విషయంలోకి వచ్చేటప్పటికి, ఇలాంటి పనులు చేస్తుంటే అంతటి ఆనందం ఉండదు. సరికదా కాస్త ఎబ్బెట్టుగా ఉంటుంది. అయితే, కొద్దిమంది స్త్రీలకు మాత్రం మగవారికున్నంత ఆసక్తి ఉండవచ్చు. ఇటీవల ఆధునిక మహిళలు తమ భర్తలతో కలిసి వీటిని చదవడం, నీలి చిత్రాలను చూడ్డం చేస్తున్నారు.

ఇలా స్త్రీ - పురుషుల మధ్య ఉండే ఈ తేడాను గురించి 'కిన్సీ' అనే ప్రపంచ ప్రసిద్ధ సెక్సాలజిస్టు ఒక నివేదికలో చర్చించారు.

మగవారు కేవలం రతిక్రీడ గురించి ఆలోచించినా, ఊహించుకున్నా ఉద్రేకానికి లోనుకాగలరు. ఇటువంటి వారు ఈ బూతు పుస్తకాలు చదవడం, బొమ్మలు చూడడంవలన ఈ ఉద్రేకం తారాస్థాయికి చేరడానికి తోడ్పడతాయి. స్త్రీల విషయంలో దీనికి విరుద్ధంగా ఉంటుంది. సగటున స్త్రీలు బూతు బొమ్మలు చూసినా, మైథున కార్యాన్ని గురించి చదివినా చాలామంది వెగటుగా ఫీలవుతారు. అయితే ఆ వర్ణనలు, దృశ్యాలు మరీ వచ్చిగా కాకుండా సున్నితంగా ఉంటే ఇష్టపడతారు. ప్రేమాభిమానాలతో ముడిపడి, సున్నితంగా మొదలై, కథాంశంతో అతికినట్టు ఉండి, క్రమక్రమంగా పూర్తిస్థాయి సెక్సు సన్నివేశాలుగా ప్రదర్శింపబడినా అభ్యంతర పడరు. ఉద్రిక్తులౌతారు.

మనస్సు ప్రాధాన్యతను నిర్లక్ష్యం చేసి, ఈ పుస్తకాలు, బొమ్మలతో తీవ్రమైన ఉద్రేకాన్ని, నరాలపై వత్తిడిని కొనితెచ్చుకోవడం మానవ జీవితంలోని ఈ ప్రధానాంశాన్ని యాంత్రికంగా మార్చుకోవడమే నని 'మైయర్స్' అనే సైకాలజిస్టు పేర్కొంటున్నారు.

ఆత్మవిశ్వాసం కొరవడితే....?

రతిక్రీడలో తరచు మగవాడే ప్రధాన పాత్ర వహిస్తాడు. కాబట్టి అతనికి తన మగతనం పట్ల, తన సామర్థ్యం - శక్తుల పట్ల ఎప్పుడూ ఒక శంక వెన్నాడుతుంది. ఈ శంక బాగా పెరిగి, ఆత్మవిశ్వాసం మరింతగా కొరవడితే, పురుషులు లైంగిక విషయాల గురించి పదే-పదే చర్చించుకుంటారు. బూతు పుస్తకాలు తిరగేస్తారు.

ఆ పుస్తకాలలో అతి సామర్థ్యంతో స్త్రీలను అనుభవించే మగవాడితో తన్ను తాను పోల్చుకొని, ఆ స్థానంలోకి తాను

వెళ్ళినట్లుగా ఊహించుకుంటూ ఆత్మవిశ్వాసం పొందాలని చూస్తాడు. అలాంటి పుస్తకాలపట్ల పురుషులు ఎంత ఆసక్తి కనబరిస్తే అంత ఆత్మవిశ్వాసం కొరవడి, తమ అపటుత్వం పట్ల భయం, అంత ఉధృతంగా పెరుగుతుంది.

ఎటువంటి భయం, సంకోచాలు లేని మగవాడికి ఈ పుస్తకాలతో పని ఉండదు. అలాగే ఈ కోవకే చెందినవారు పచ్చి శృంగారం, బూతులతో కూడుకుని ఉన్న సినిమాలు కూడా చూడరు.

కొంతమంది స్త్రీలూ చదువుతారు!

కొందరు స్త్రీలు వాస్తవ ప్రపంచంలో తమ కోర్కెలు తీర్చుకోవడానికి అవకాశాలు లభించనపుడు ఇలా బూతు పుస్తకాలు చదివి వినోదించవచ్చు. అలాగే పెళ్ళికాని యువతులు కూడా కామవాంఛ తట్టుకోలేని విధంగా కల్గడం వలన వారు బూతు పుస్తకాలు, బూతు సినిమాలు చూస్తారు. లేదా, కుతూహలం కొద్దీ చదవవచ్చు.

స్త్రీలకూ నష్టం చేస్తాయి!

లైంగిక విషయాలను గురించి ఆందోళన చెందే స్త్రీలు ఇలాంటివి చూస్తే మరింత భయాలకు, ఆందోళనలకు గురయ్యి, రతి కార్యక్రమంలో స్వేచ్ఛగా పాల్గొనలేరు. అంతేకాకుండా వారి భయాందోళనలను ఇతర రంగాలపై వ్యాపింపచేసే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు అంటున్నారు.

తమలో చెలరేగే కోర్కెలు తీర్చుకోలేని అసంతృప్తి కారణంగా స్త్రీలు బూతు పుస్తకాలు చదవడం సంభవిస్తే వారు అంతర్గతంగా అనేక భావాలకు, ఊహలకు ఆశ్రయమిస్తారు.

కాస్త కథ, శృంగారం కలగలిపి ఉన్న



బ్లూ ఫిల్మ్‌లవలన మాత్రం మానసిక వైపరీత్యాలు కలగవు.

నీలిచిత్రాలు చూడ్డం తప్పా?

ఎప్పుడయినా ఒకసారి చూడడం వలన లైంగిక ఆసక్తి పెరుగుతుంది. **అలవాటుగా చూడ్డం వలన అవి చూడకపోతే ఉద్రేకం రాని పరిస్థితి ఏర్పడవచ్చు. చూసినా స్పందించని స్థితి రావచ్చు.** ఇప్పటికే తమ లైంగిక సామర్థ్యం పట్ల అవనమ్మకం ఏర్పడినవారు అటువంటివి చూడ్డం వలన నష్టమే ఎక్కువ ఉంటుంది.

కారణం - సినిమాల్లో ఫైటింగ్ సీన్స్‌లాగే ఇవి కూడా చాలామటుక్కు వాస్తవదూరంగా ఉంటాయి. వాటిలో మగవాళ్ళు ఆపకుండా ఏకధాటిగా ఎక్కువసేపు రతి చేసినట్లు, ఎక్కువమంది స్త్రీలను ఏకధాటిగా సుఖపరిచినట్లు చూపిస్తారు. ఒక రతి అయిన వెంటనే మరోసారి మరో రతి జరిపే సీన్‌లతో ఎడిట్‌చేసి ఒకే రతిగా చూపించడం వలన మగవాళ్ళు తమ సమర్థత గురించి అపోహ పడుతూంటారు. అలాగే వారి అంగంతో తమ అంగం పొడవుని పోల్చుకుని బాధపడుతూంటారు. ఇవన్నీ నీలిచిత్రాల వల్ల నష్టాలు.

'మగవాడంటే ఇలా ఉండాలి'! అన్నట్లుగా రాస్తారు. దీనివలన తన సమర్థతను నీలి సాహిత్యంలో, చిత్రాలలో చూపబడ్డ 'సెక్స్ హీరో'లతో పోల్చుకొని మధనపడతారు.

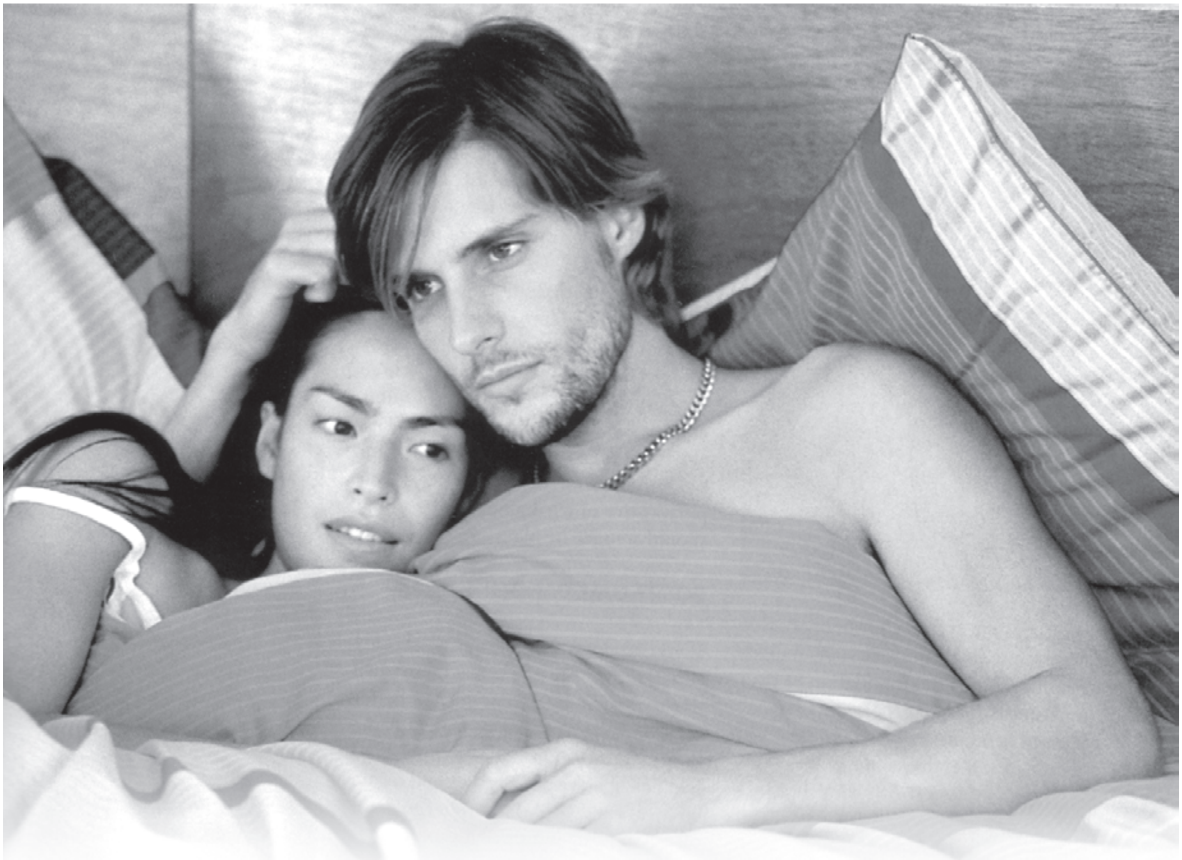
అలా... వారిలా ఉండాలంటే ఏ టానిక్ తాగాలి? ఏ లేహ్యాలు తినాలి? అనుకొంటూ నకిలీ సెక్స్ స్పెషలిస్టులను ఆశ్రయిస్తూ ఉంటారు. అలాగే ఆ సాహిత్యంలో, చిత్రాలలో స్త్రీలు కూడా చాలా చురుకుగా ఉండడం, సెక్స్ కోరికలతో రగిలిపోతున్నట్లు చూపించడం వలన తమ భార్యలు సరిగా ఉండడం లేదని గాని, తమ అసమర్థతల వలన వారి కోరికలు తీరడం లేదని గాని మధన పడతారు.

స్త్రీలు కూడా తమలో ఏదో లోపించిందని భయపడవచ్చు. పురుషుడంటే ఆ సినిమాల్లో లాగే ఉంటారేమో అనే అపోహకు గురికావచ్చు.

ఏది ఏమైనా ఎప్పుడయినా ఒకసారి వాటిని చదివినా, చూసినా భార్యభర్త లిరువురికి కొంత ఉద్దీపన పెరుగుతుంది. అంతవరకు మాత్రమే వాటికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. సినిమాటిక్‌గా, ట్రిక్ ఫోటోగ్రఫీలతో కూడిన గమ్మత్తులతో సాగే నీలి చిత్రాలలో చూపించిందంతా నిజమని నమ్మకూడదు.

పెళ్ళికానివారు చూడకూడదు!

ఇటువంటి చిత్రాలను పెళ్లికాని వారెవ్వరూ చూడకుండా ఉండడం మంచిది. లేకపోతే, వారిలో ఉద్రేకం తారాస్థాయికి చేరి అది చల్లారక పోతూంటే, న్యూరేస్థేనియా వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అలాగే కెరీర్ కుంటుపడుతుంది కూడా. పెళ్ళికాని స్త్రీలు ఇటువంటివి చదవడం, చేస్తే వారికీ ఈ సమస్యలు తప్పవు.



వీర్య స్ఖలనంలో సమస్యలు

వీర్య స్ఖలనం (ఇజాక్యులేషన్) ఓ సంక్లిష్టమైన ప్రక్రియ. అనేక శరీర వ్యవస్థలు- నరాలు, కండరాలు, మనసు, స్ఖలన యంత్రాంగం - స్ఖలన ప్రక్రియని ప్రభావితం చేస్తాయి.

వైద్య శాస్త్రపరంగా స్ఖలన దోషాలు 4 రకాలుగా ఉన్నాయి.

1. శీఘ్ర స్ఖలనం (త్వరగా అవుటయి పోవడం) 2. జాప్య స్ఖలనం (చాలా లేటుగా కాని స్ఖలనం కాకపోవడం) 3. పరాఙ్ముఖ స్ఖలనం 4. ఏనిజాక్యులేషన్ (స్ఖలనమే కాకపోవడం).

శీఘ్రస్ఖలనం గురించి అభిసారిక పాఠకులకు బాగానే తెలుసు. ఈ సంచికలో జాప్య స్ఖలనం గురించి చూద్దాం.

జాప్య స్ఖలనం

(రిటార్డెడ్/డిలేయెడ్ ఇజాక్యులేషన్)

ఎంతోసేపు రతి లేదా హ.ప్ర. చేస్తేకాని స్ఖలనం కాని వ్యక్తులు ఈ కోవలోకి వస్తారు. ఏదో ఒకటి రెండు సార్లు అలా జరిగితే దాన్ని జాప్య స్ఖలనం అనం. అలాగే రోజుకి 2-3 సార్లకు పైగా రతి చేసేవాళ్ళున్నారు. వాళ్ళకి తొలి 1-2 రతుల్లో స్ఖలనం త్వరగానే అవుతుంది. 3వ రతిలో స్ఖలనం లేటవుతుంది. 4వ రతిలో అసలు స్ఖలనమే కాదు. ఇలాంటి వాళ్ళ స్థితిని కూడా Delayed Ejaculation అనకూడదు.

ఎందుకంటే అది తాత్కాలికమూ, రతుల సంఖ్యపై ఆధారపడిన విషయమూ కనుక. దాదాపు రతి/హ.ప్ర.

చేసిన ప్రతిసారీ స్ఖలనం లేటుగా అవుతుంటేనే దాన్ని స్ఖలన దోషంగా పరిగణించాలి.

స్ఖలనం లేటైతే భార్యలు సంతోషిస్తారు కదా విచారమెందుకు అనిపిస్తుంది. కాని భార్యలు కూడా బాబోయ్ అన్నా ఆయనకి స్ఖలనం కాదు. అదే చిక్కు.

అతనికీ కాస్సేపు రతి చేసేసరికి మొదట్లోని ఉద్రేకం తగ్గిపోయి ఎప్పుడు వదిలిపోతుందా అనిపిస్తుంది. ఆమెకీ ఒకటో రెండో భావప్రాప్తులు కలిగి, యోని పొడారిపోయి మంటపెడుతూ, ఈయనెప్పుడు ముగిస్తాడా అని పళ్ళబిగువున ఎదురుచూస్తుంది. అయినా స్ఖలనం రాదు.

క్రమేణా ఈ పరిస్థితి కొందరికి భార్య వద్ద స్కలనమే జరగని పరిస్థితి Ejaculatory incompetence కి దారి తీయవచ్చు కూడా! శీఘ్రస్ఖలనం వల్ల దంపతుల మధ్య చిరచిరలెలా స్టార్టవుతాయో, డిలేయెడ్ ఇజాక్యులేషన్ (జాప్యస్ఖలనం) వల్ల కూడా అలానే స్టార్టవుతాయి.

మరి హ.ప్ర.లో కూడా స్ఖలనం త్వరగా జరగని వాళ్ళమాట? స్ఖలనం జాప్యమయ్యే వారిలో ఏదో కారణాల వల్ల వారి మనసులో, శరీరంలో కామస్పంద నలు త్వరగా పరాకాష్టకు చేరుకోవటం లేదు. ఇలాంటి వారు డిలేయెడ్ ఇజాక్యులేషన్ కేసుల్లో నూటికి 15 మందే ఉంటారు. మిగతా వారంతా భార్య దగ్గర స్ఖలించగలరు.

కొందరికి స్ఖలనాలు ప్రారంభమైన కొత్తలో కొంతకాలం మామూలుగానే స్ఖలనాలై తరువాతెందుకో సడన్‌గా జాప్య స్ఖలనాలు మొదలవుతాయి.

జననావయవాలు శరీరం బయట లోపలా సక్రమంగా అభివృద్ధి చెందిన వారెవ్వరిలోనూ జాప్య స్ఖలనాలకి శారీరక కారణాలుండవు. కాని స్ఖలననాళం లేకపోవడం వంటి లోపాలుంటే మాత్రం స్ఖలనం జాప్యం కావచ్చు. కొన్ని రకాల నరాల వ్యాధులు (ఉదా: వెన్నుపాము ట్యూమర్లు, మల్టిపుల్ స్క్లిరాసిస్, పార్కిన్సోనిజమ్') అలాగే క్రానిక్ రీనల్ ఫెయిల్యూర్‌తో కూడిన నరాల దోషాలు, ఆల్కహాలు సేవనం, కొకైన్ ఇతర మాదక ద్రవ్యాల సేవనం, స్ఖలనాన్ని లేటు చేసే అవకాశముంది.

అతి ముఖ్యంగా చాలా మందులు (ఉదా: సైకయాట్రీ మందులు- ఫ్లుఆక్సిటిన్, ఇతర ట్రాంక్విలైజర్లు, యాంటీ డిప్రెసెంట్లు మొ॥వి వాడుతూంటే స్ఖలనం లేటవుతుంది. అలాగే టెస్టోస్టిరాన్ (పురుష హార్మోను) లోపం అధికంగా ఉంటే అది స్ఖలన జాప్యానికి దారి తీస్తుంది. కాని అప్పుడు స్తంభన దోషాలు వాంఛా దోషాలు కూడా కలసి ఉంటాయి. గ్వానిథిడైన్ లాంటి బి.పి. మందులు చాలా మందిలో స్ఖలనాన్ని లేటు చేస్తాయి.

బిహేవియర్ సైంటిస్టుల అభిప్రాయం ప్రకారం రిటార్డెడ్ ఇజాక్యులేషన్‌కి కారణం పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటియే. భాగస్వామిని సంతృప్తి పరచాలన్న ఆదుర్దా అతనిలోని కామస్పందనలు పతాక స్థాయికి చేరకుండా అడ్డుకుంటుంది. పైగా అతను ఒక పక్క రతి చేస్తూనే తన సామర్థ్యాన్ని పరీక్షించుకుంటాడు. లేదా ఆమె సంతోష పడుతోందా లేదా అని ఆమె ఫీలింగ్స్‌ని గమనిస్తూంటాడు. అనాలోచితంగా చేసే ఈ పనుల వల్ల దృష్టి మళ్ళి కామోద్రేకం పరాకాష్టకు చేరుకోదు. కొందరిలో మతపరమైన విశ్వాసాలు కామోద్రేకాన్ని పూర్తిగా పెచ్చరిల్లనివ్వవు.

కొందరికి తమ వల్ల ఆ స్త్రీకి గర్భం వచ్చేస్తుందేమో అని మనసు అతిజాగ్రత్త పడి కామస్పందనలకి కనబడని కళ్ళెం వేస్తుంది. లేదా భార్య గర్భం కోసం తొందరపడుతోందనుకోండి భర్త మనసుపై అదనపు భారం పడుతుంది. దానివల్ల కూడా అనాలోచితంగా స్ఖలనం లేటవుతుంది.

ఈ సమస్యని తొలగించడం కోసం అనేక మార్గాలు అనుసరిస్తాం. మందులు వాడుతున్న పేషెంట్లకి ఆ మందుల్ని మార్పుచేస్తాం. అవసరం లేని వాటిని మాన్పిస్తాం. మాదక ద్రవ్యాలు, ఆల్కహాలు వంటి అలవాట్లుంటే అవి మానాలని చెపుతాం.

పేషెంటు మానసిక భయాలను, అతని అభిప్రాయాలను, ఆకాంక్షలను విశ్లేషించి వాటిలో స్ఖలన సమస్యకి కారణమయ్యే వాటిని కౌన్సిలింగ్ ద్వారా తొలగిస్తాము. సెన్సేట్ ఫోకస్ పద్ధతులు నేర్పించి కామానుభూతుల సాంద్రత పరాకాష్టకి చేర్చుకోవటం నేర్పిస్తాము. అలాగే భాగస్వామిని సంతోషపెట్టడానికి వారిచ్చే 'అతి ప్రాధాన్యత'ని తగ్గింప చేస్తాము.

సెక్సు సమయంలో కలిగే సెక్సేతర భావాలు (ఆదుర్దా, ఆందోళన, కంగారు, కోపం, భాగస్వామి పట్ల విముఖత లాంటివి) ఎలా తొలగించుకోవాలో నేర్పిస్తాం. భార్య నుంచి మానసికంగా ఒత్తిడి ఉన్న వారికి రిటార్డెడ్ ఇజాక్యులేషన్ ఉండే అవకాశం ఎక్కువ. ఇలాంటి సమస్యని పరిష్కరించడానికి చాలా ఓర్పు, నేర్పు అవసరమవుతాయి.

❖

పొట్ట తగ్గించి సెక్స్ అప్పీల్ పెంచుకోండి!

ఈ సింపుల్ ఎక్స్‌ర్‌సైజులు కరెక్టుగా చేస్తే చాలు అనుకున్నది సాధించగలరు. ఈ దిగువ చెప్పిన వ్యాయామాలు చెయ్యడం కోసం మీరు పాటించాల్సిన ముఖ్య సూత్రాలు మూడు: 1. పైకి లేవడానికి 10 సెకన్లు, అలా బిగించి పట్టుకోవడానికి 2 సెకన్లు, మళ్ళీ క్రిందకి దించడానికి 10 సెకన్లు తీసుకోండి. 2. ఆగి రెస్టు తీసుకో కుండా కంటిన్యూగా ఎక్స్‌ర్‌సైజుని చెయ్యండి. 3. అలా వారానికి రెండు-మూడు సార్లు చెయ్యండి చాలు. మీరు పట్టు సాధించాల్సినవి ముచ్చటగా మూడే రకాల వ్యాయామాలు:

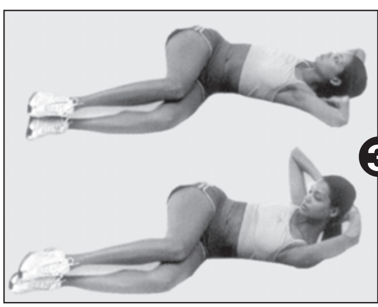


1. నేలమీద వెల్లకిలా పడుకుని, మోకాలుని ముడవండి. పాదాలు నేలని ఫ్లాట్‌గా తాకాలి. పిరుదులకి, పాదాలకి మధ్య సుమారు అడుగు దూరం ఉంటుంది. పాదాలు రెండూ, అలాగే మోకాళ్ళు రెండూ ఒకదాన్నొకటి తాకాలి (పటం చూడండి). అర చేతులు రెండూ తలకింద పెట్టుకోండి. దాంతో మోచేతులు తలకిరువేపులా విమానం రెక్కల్లా పరుచుకుంటాయి. ఈసారి తలను, మెడను అరచేతుల సహాయంతో ముందుకు వంచుతూ, ఛాతీని పైకెత్తడానికి ప్రయత్నించండి. అలా చేసేటప్పుడు పిరుదుల్ని, వీపుని, నేలకి అణిచిపెడుతూ కేవలం పొట్ట కండరాలని బిగపడుతూ ఛాతీని పెకెత్తాలి. మొత్తం మీద భుజాలు నేలమించి ఓ ఆరంగుళాలు లేస్తే చాలు. మెడని, తలనీ వీలైనంత నిటారుగా ఉంచండి. గెడ్డం వెళ్ళి ఛాతీకి తగులుకునేలా బుర్ర వంచెయ్యకండి. దీనంతటికీ 10 సెకన్లు వ్యవధి తీసుకోండి. 2 సెకన్లు అలా ఉండి నెమ్మదిగా తల, మెడ, భుజాలు కిందికి వాల్చండి. అందుకు 10 సెకన్ల సమయం తీసుకోండి. బస్! ఈ ఎక్స్‌ర్‌సైజు పూర్తయ్యింది.



2. ఇందాకటిలాగే పడుకోండి. కాని పాదాలను పటంలో చూపినట్లుగా పిరుదులకి అడుగున్నర లేక రెండు అడుగుల దూరం చాపండి, అలాగే అరచేతుల్ని తలకింద దోపండి. ఈసారి యిందాకట్లాగే తల మెడ, భుజాలు పైకెత్తుతూ అదే సమయంలో కాళ్ళను కూడా పైకెత్తి తలవేపుకి లాక్కోండి. మోకాళ్ళు భూమికి 90 డిగ్రీల కోణం చేస్తే చాలు, ఛాతీవేపుకి వాలాల్సిన అవసరం కూడా లేదు. ఎటొచ్చీ మోకాళ్ళు రెండూ, పాదాలు రెండూ ఒకదాన్నొకటి తాకి ఉండాలి. ఈ దశలో 2 సెకన్లుండి, మరో 10 సెకన్లకాలంలో మామూలు స్థితికి రండి.

3. మొదటి వ్యాయామంలో చెప్పినట్లుగా వెల్లకిలా పడుకుని తలకింద చేతులు కూడా అలానే ఉంచుకుని నడుం దిగువభాగాన్నంతటినీ ఒక పక్కకి వాల్చేసి పడుకోండి. ఒక మోకాలు, ఒక పాదం పటంలో చూపిన విధంగా నేలని తాకుతాయి. రెండో మోకాలు, రెండో పాదం మొదటి దానిమీద ఉంటాయి. ఈ దృశ్యం ఎలా ఉంటుందంటే నడుం పైభాగం చూస్తే వెల్లకిలా పడుకున్నట్టు, నడుం క్రింద భాగం చూస్తే పక్కకు తిరిగి పడుకున్నట్టు కనిపిస్తారు.



నడుము, పొట్ట మెలితిరిగి ఉంటాయి. 2. ఈ పొజిషన్‌లో 1వ వ్యాయామంలో చెప్పిన ప్రకారం తల, మెడ, భుజాలు 10 సెకన్ల వ్యవధిలో పైకి లేవనెత్తి, 2 సెకన్లు అలా ఉండి, మరల 10 సెకన్ల వ్యవధిలో యథాస్థితికి రండి. 3. ఈసారి మరోపక్కకి తిరిగి ఇదేవిధంగా చేయండి.

ఎన్నిసార్లు? ప్రారంభంలో ఒకో ఎక్స్‌ర్‌సైజూ రోజూ ఉదయం (లేదా సాయంత్రం) కాళీ కడుపుతో 2-3 సార్లు చేయండి. అలవాటయ్యేకొద్దీ ఒకొక్కటి 5-6 సార్లు చేయండి. వారానికి 2-3 సార్లు చెయ్యటం ఉత్తమం. ★

పురుషుల సంతాన లేమికి కారణం బీజాల్లోని ఈ లోపాలు కావచ్చు!

బీజాలు ఏ వయసులో ఎంత సైజులో ఉండాలో తెలియజేసే పరికరం ఒకటుంది. ప్రేడర్స్ ఆర్కిడోమీటర్ అని దాని పేరు. (సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్-1వ భాగం చూడగోర్తాము.) సంతాన పరీక్షల కోసం డాక్టరు దగ్గరకు వెళ్ళినపుడు మీ బీజం సైజు, గట్టిదనం ఉండాల్సినంత ఉన్నాయా లేదా అని పరీక్షిస్తారు. మీ వయసుకి ఉండాల్సిన దానికంటే చిన్నదిగా ఉంటే డాక్టరు ఇతర పరీక్షలు నిర్వహిస్తారు.

బీజాలు మెత్తగా ఉంటే వాటిల్లో వీర్యోత్పత్తి మందగించే అవకాశం ఉంది.

బీజాలమీద గొడుగులా కప్పి ఉన్న ఎపిడిడిమిస్‌నీ, వీర్యనాళాన్నీ డాక్టరు తడిమి చూస్తాడు. వాటిల్లో కంతులు, నీటి బుగ్గలు ఉన్నవేమో చూస్తాడు.

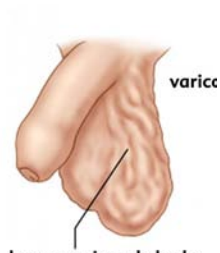
బీజాలసైజు బాగానే ఉన్నప్పటికీ ఒకోసారి బీజకోశాలు (సంచీ) పెద్దదిగా వాచి ఉండటం జరుగుతుంది. అలాంటప్పుడు ఆ వాపుకి కారణం నీరు చేరటమా (Hydrocele)? పేగు దిగడమా (హెర్నియా)? లింఫ్ నాళం ఉబ్బిందా (లింఫోసీల్)? అని పరీక్షించి నిర్ధారిస్తాడు. అలాగే బీజకోశాల్లోకి రక్తనాళాలు వానపాముల కట్టల్లా, ద్రాక్షగుత్తుల్లా దిగినవేమో చూస్తాడు. అలా ఉండటానికే వెరికోసిల్ అని పేరు.

వెరికోసిల్ ఉన్నదీ లేనిదీ ఒకోసారి చూపుకే తెలిసిపోతుంది. ఒకోసారి తడిమితే తెలుస్తుంది. ఈ రెండు సందర్భాలనూ క్లినికల్ వెరికోసిల్ అంటారు. వెరికోసిల్ వల్ల వీర్యకణాల సంఖ్య బాగా తగ్గుతుంది. చలనం కూడా మందగిస్తుంది. మైక్రోస్కోపులో చూస్తే వికృత వీర్యకణాలు, అపరిపక్వ కణాలూ ఎక్కువ ఉన్నట్టు తేలుతుంది. పురుష వంధ్యత్వానికి ముఖ్యమైన కారణాల్లో వెరికోసిల్ ఒకటి!

ఒకోసారి వెరికోసీల్ కనిపించకపోవచ్చు. కాని వీర్యం మాత్రం పైన చెప్పిన లక్షణాలతో ఉంటుంది. బీజాలలో ఏ యితర దోషమూ కనిపించదు. అలాంటప్పుడు మీ డాక్టరుగాని పైకి కనబడని వెరికోసీల్ (Subclinical Varicocele) ఉందేమోనని అనుమానిస్తారు. అనగా రక్తనాళాలు గుత్తుల్లా సాగిపోవటం జరగదు. కాని ఆ రక్తనాళాల్లో రక్తం వెనక్కి ప్రవహించ కుండా అడ్డుకునే ''గేట్లు'' (Valves) బలహీనమవటం జరుగుతుంది. దాని ఫలితంగా కూడా వీర్యకణాల ఉత్పత్తి, చలనము, ఆరోగ్యమూ క్షీణిస్తాయి. కనుక వీర్యకణాల కౌంటు, చలనం తక్కువగా ఉండి బీజాల్లో దోషాలు లేవని తేలినట్లయితే సబ్‌క్లినికల్ వెరికోసిల్ ఉందేమోనని డాక్టరు పరీక్షించాలి.

అల్ట్రాసౌండు యంత్రానికి 'డాప్లర్' అనే పరికరాన్ని జోడించి, బీజాలను డాప్లర్‌తో తడుముతూ బీజాల్లోకి చేరుతున్న రక్త ప్రవాహాన్ని గమనిస్తారు. తద్వారా వెరికోసిల్ పైకి కనబడని రూపంలో (సబ్‌క్లినికల్‌గా) ఉందేమో తెలిపోతుంది. ఇప్పుడు కలర్ డాప్లర్ పరీక్షలు వచ్చి డయాగ్నోసిస్ మరింత సులువైంది.

మరొక సులభమైన, సున్నితమైన పద్ధతి ఉంది. పేషెంటు డాక్టరువద్ద పరీక్ష బల్లమీద పడుకుంటాడు. ఒంటిమీద బట్టలు లేకుండా కనీసం పదినిముషాలు పడుకోవాలి. బిగుతు డ్రాయరు, పేంటు కట్టుకున్నందు వల్ల బీజాలకు సోకిన వేడి అంతా ఆ పాటికి చల్లారుతుంది.



how a varicocele looks on the outside

అప్పుడు డాక్టరు ఒక ఫెర్టిలిటీ థర్మామీటరు (మామూలు థర్మామీటరు కంటే దీనితో ఉష్ణోగ్రతని కాస్తంత ఖచ్చితంగా తెలుసుకోగలుగుతాము) బల్బుని బీజం మీద ఆన్చి, దానిని బీజకోశాల చర్మంతో 2 నిముషాలపాటు కప్పి ఉంచుతాడు. ఆ తర్వాత ఉష్ణోగ్రత ఎంత ఉందో రాసుకుంటాడు. బీజాల ఉష్ణోగ్రత మామూలుగా 33.7^{0}C ఉంటుంది. 34.1^{0}C కంటే ఎక్కువగా ఉన్నట్లయితే సబ్‌క్లినికల్ వెరికోసీల్ ఉందని భావించవచ్చు. ఈ పరీక్షని ఎవరికి వారే చేసుకోవచ్చు కూడా.



కామవాంఛ కలిగించే (సు)వాసన

సువాసనకు గొప్ప మహత్తు ఉంది. అది మత్తిల్ల చేస్తుంది. ఆహ్లాదం కల్గిస్తుంది. సెక్సు విషయంలో వాసనకి ప్రాముఖ్యత మరింత ఎక్కువ. అది కామవాంఛను పురికొల్పు తుంది.

వాసనని పసిగట్టే గుణం, వాసనకి స్పందించే గుణం జంతువుల్లో ఎక్కువ. మనిషి దగ్గరకొచ్చేసరికి మిగతా అన్ని జ్ఞానేంద్రియాలూ, ఇతరేతర మార్గాలూ అందుబాటులోకి వచ్చి వాసన ప్రాముఖ్యత మరుగున పడిపోయింది.

మరుగునపడి పోయిందే కాని అసలే పోలేదనీ, వాసనకి స్పందించే గుణం మనిషిలో ఇంకా అధికంగానే ఉందనీ యిటీవలి పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి. ఫలితంగా కామవాంఛని మేల్కొలిపే సెంట్లు, స్ప్రేల ఉత్పత్తి, వాడకం పెరిగిపోయింది.

మస్క్ (ఒకజాతి దుప్పి) నుంచి తీసిన పెర్‌ఫ్యూమ్‌కి (సుగంధద్రవ్యం) ఉన్న కామోద్దీపనగుణం చిరకాలంగా తెలిసినదే! మస్క్ వాసన పురుషహార్మోనైన టెస్టోస్టిరాన్ వాసనకి చాలా దగ్గరగా ఉంటుంది. స్త్రీలు మస్క్ విషయంలో చాలా నిశితంగా స్పందిస్తారు.

లేళ్ళు, దుప్పులు మొ॥ జంతువులు చాలా దూరంలో ఉన్న జత జంతువులకు సెక్సు సంకేతాలు పంపడానికి గాల్లోకి ప్రత్యేక రసాయనాలు విడుదలచేస్తే, మనుషులు ఫిరోమోన్స్ అనబడే లైంగిక రసాయనాలు (Pheromones) విడుదల చేస్తారు. ఈ రసాయనాలు చంకల్లో విడుదలయ్యే చెమటలో అధికంగా ఉంటాయి. ఈ రసాయనాల్లో 'ఏండ్రోస్టినాల్' అనేది ప్రధానమైనదని గుర్తించారు.

ఇటీవల మార్కెట్లోకి వస్తున్న సెంట్స్ / పెర్‌ఫ్యూమ్స్‌లో ఉంటున్నది ఈ రకం పదార్థాలే!

ఫిరోమోన్ బయాలజిస్టు వినిఫ్రెజ్ కట్లర్ అభిప్రాయంలో "ఈ ఫిరోమోన్స్ మనుషుల అంతఃచేతనని అణుచుకోలేని విధంగా ప్రభావితం చేసే సంకేతాలు" పంపిస్తాయి. ఫిరోమోన్‌లకి సెక్సుని బలీయంగా ప్రభావితం చేసే గుణముండటం మాత్రం నిజమే! Erox Fragrances ని ఉత్పత్తి చేస్తున్న ఫెరిన్ కార్పొరేషన్ వారి ప్రకారం "ఈ సెంటు వాసన స్త్రీలలో కోరిక రగిలిస్తుంది. మనుషుల్లో ఆత్మవిశ్వాసం కల్గిస్తుంది."

ఫెరోమోన్స్ అనేవి సెక్సు రసాయనాలు. అవి స్త్రీలని మాత్రమే ఆకర్షించేందుకు ఉత్పత్తి అయ్యేవి కావు. ఆడమగ ఇద్దరి నుంచీ రెండోవారిని లైంగికంగా ఆకర్షించే పదార్థాలు ఉత్పన్నమవుతాయి. అయితే స్త్రీలు

వీటికి తేలిగ్గా స్పందిస్తారు. ఈ స్పందనలు సరైన సమయమూ, తీరికా, ప్రశాంతతా ఉంటే చక్కటి ఫలితాలివ్వగలవు.

ఎక్స్‌పెరిమెంటల్ సైకాలజిస్టు రాచెల్ హెర్జ్ ప్రకారం 'సెక్సులో పాల్గొనాలా వద్దా అనే నిర్ణయం తీసుకొనే విషయంలో స్త్రీ నాసికలు (ముక్కు) గొప్ప పాత్ర వహిస్తాయి.



అలా అని "అబ్బ నీ వొంటి నుంచి ఎంత మంచి వాసన వేస్తోందో! పద సెక్సు చేసుకుందాం!' అని ఏ స్త్రీ అయినా మరీ టీవీ ఎడ్వర్టయిజ్‌మెంట్లలోలా ఆహ్వానించక పోవచ్చు కాని, దుర్వాసన వస్తే మాత్రం "కంపుకొడుతున్నావు నా దగ్గరకు రాకు" అని నిస్సందేహంగా చెప్పగలదు!

మనుషులకి వాసన గ్రహించే గుణమే లేకపోతే వాళ్ళలో లైంగిక చర్యలే ఆగిపోగలవు అంటారు న్యూరాలజిస్టు డా॥ అలాన్ హిర్ష్ ఇందుకు నిదర్శనాలుగా:

యూనివర్సిటీ కాలేజి, లండన్‌లో 76 మంది వాలంటీర్లలో కొందరిపై ఏండ్రోస్టినాల్ స్వల్పంగా ప్రయోగించి చూడగా వారిలో ఆడవాళ్ళు స్పందించి ఇతరులతో మరికాస్త చనువుగా ప్రవర్తించడం మొదలు పెట్టారు.

అదే విధంగా వియన్నాలోని లుడ్విగ్ బోల్జెమన్ ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ అర్బన్ ఇథాలజీలో 290 మంది యువతులపై పరిశోధన జరిగింది. వారికి ఏండ్రోస్టినాల్ వాసన మొదట్లో విముఖత కలిగించినా, అండవిసర్జన కాలంలో మాత్రం దాని వల్ల మగవారిపట్ల ఆకర్షితులయ్యారని తెలిసింది.

బాహుమూలల్లోని చెమటలో ఏండ్రోస్టినాల్ అనే సెక్సు సెంట్సు ఉన్నట్టే, స్త్రీల యోని స్రావాల్లో కాప్యులిన్ (Copuline) అనే పదార్థం ఉంటుంది. కాప్యులిన్‌ని వాసన చూసిన పురుషులు కామోద్రిక్తులవు తారని కూడా ఈ పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. వారిలో కూడా టెస్టోస్టిరాన్ ఉత్పత్తి 50% పెరుగుతోంది. ఈ పదార్థాన్ని ఉత్పత్తి చేసే సమయంలో స్త్రీలో టెస్టోస్టిరాన్ ఉత్పత్తి 80% మేరకు పెరుగుతోంది.



అనగా స్త్రీలు అండోత్పత్తి కాలంలో సెక్సుకి అనుకూలంగా ఉండేలా ఫిరోమోన్స్ సహాయపడతాయన్నమాట.

మనిషికో వాసన

మనిషి మనిషి నుంచి వచ్చే వాసనా వేర్వేరుగా ఉంటుంది. ఈ భేదానికి ప్రధాన కారణం జీన్స్. మనిషిలో రోగనిరోధక శక్తిని కలిగించే జీన్స్‌కీ వాటికీ సంబంధముంది.

ఫిరోమోన్ చికిత్స

వార్విక్ యూనివర్సిటీ (ఇంగ్లాండ్) వాసన చికిత్స (aroma therapy) పై పరిశోధన చేస్తూ మస్క్ స్టిరాయిడ్ అణువుల వాసనకి స్పందించే గుణం స్త్రీలలో పురుషులకన్నా 1000 రెట్లు ఎక్కువని తేల్చారు.

డాన్స్ చేసేటప్పుడు పురుషుడు చంకల్లో రుమ్మాలు పెట్టుకొని డాన్స్ అనంతరం తనతోటి మహిళా డాన్సర్‌కి ఆ రుమాలుని "బహుమతిగా" ఇచ్చే ఒక ప్రాచీన అమెరికన్ సాంప్రదాయం ఉంది. దాని వెనుక గల రహస్యం ఈ ఫిరోమోన్‌లే కావచ్చు.



బహిష్టు సమయంలో సెక్సు

భార్య బహిష్టయి ఉన్నప్పుడు రతిలో పాల్గొనవచ్చా? అలా పాల్గొంటే తనకి కాని తన భార్యకి గాని, పుట్టబోయే బిడ్డకి కాని ఏమైనా నష్టం కలుగుతుందా? అని చాలా మంది అడుగుతుంటారు.

ఈ అంశంపై పాఠకుల స్పందన కూడా రకరకాలుగా ఉంటుంది. కొంత మంది భర్తలు 'అసలు ఆ ఆలోచనే భరించలేకుండా ఉన్నాను. నెలపొడుగునా రతిలో పాల్గొంటూనే ఉంటాం కదా! ఆ నాలుగురోజుల్లో కూడా కక్కుర్తి పడాలా?' అన్నారు.

కొందరు ఆ మూడు రోజులు కూడా ఆగలేక కలుస్తామన్నారు. కొందరికి భార్య ఋతుమతి అయి ఉండగా కలవటమనే ఆలోచనే థ్రిల్ కలిగించి, ఆ సమయంలో రతి కోసం ఉవ్విళ్ళురేలా చేస్తుందట. ఇది పురుషుల సంగతి.

ఇక స్త్రీల అభిరుచి కూడా భిన్నంగా ఉంది. గర్భం రాదనే ధైర్యం వల్ల కొందరు స్త్రీలు బహిష్టు సమయంలో నిశ్చింతగా, భయాందోళనలు లేకుండా 'మనసుని అణుచుకోకుండా' హాయిగా కలుసుకోగల్గుతున్నారట.

కొందరికి రతేచ్ఛ ఉన్నా బహిష్టు స్రావాలపట్ల చిరాకు కొద్దీ కలవడానికి యిష్టపడరట. కొందరికి ఈ 3-4 రోజుల్లో మామూలు కన్నా సెక్సు కోరికలు ఎక్కువ ఉంటాయట. కొందరికి ఆ ఆలోచనే జుగుప్స కలిగిస్తుందట.

కొందరు భర్త కోరినవి కాదనలేక పాల్గొంటున్నారట గాని తమకంటూ యిష్టమూ, అయిష్టమూ లేవట.

లోకో భిన్న రుచిః

మరి, శాస్త్రం ఏమి చెబుతోంది?

జంతువుల్లో కామం ఋతుచక్రాన్ని ఆశ్రయించి ఉంటుంది.

అంటే, ఎప్పుడు స్త్రీజంతువు ఎదకి



వస్తుందో (అనగా దానికి అండం విడుదలవుతుందో) అప్పుడే దానిలో కామవాంఛ జనిస్తుంది. అది మగ జంతువుని ఆశిస్తుంది. అనుమతిస్తుంది.

మానవుడి విషయం పూర్తిగా అలాకాక పోయినా మానవ స్త్రీ విషయంలో కొంత వరకూ అయినా ఈ జంతు లక్షణం ఉందని శాస్త్రజ్ఞులు అనుకుంటూ వచ్చారు.

మానవ స్త్రీ సంవత్సరంలో 12-13 సార్లు అండస్రావం చేస్తుంది. కనుక అన్నిసార్లు ఆమె 'ఎదకి' వస్తున్నట్లూ, ఆ అండం విడుదలయ్యే కాలంలోనే సగటున స్త్రీకి కామవాంఛ ఉంటున్నట్టూ, ప్రతిపాదించారు. మిగతా రోజుల్లో కామం ఉండదని కాదు కాని, తక్కువ ఉంటుందని భావించారు.

ఉద్రీ అండ్ మోరిస్ అనే శాస్త్రవేత్తలైతే అండం విడుదల కాకుండా కుటుంబ నియంత్రణ మాత్రలు వాడే స్త్రీలను పరిశోధించి వారిలో అండం విడుదల లేని కారణంగా కామోద్రేక పరాకాష్ట కూడా మిగతా వారిని పోలినట్లు లేదని పేర్కొన్నారు.

మొత్తానికి చాలా పరిశోధనలు జరిగేయి. కొన్ని పైవాదం నిజమని తేల్చేయి. కొన్ని కాదని తేల్చాయి. మొత్తానికి **మానవ స్త్రీలంతా ఒకేలా ఉండరనీ కొందరికి బహిష్టు సమయంలో కామవాంఛ ఎక్కువగా ఉంటే కొందరికి బహిష్టుకి ముందు, కొందరికి బహిష్టయిన వెంటనే, కొందరికి నెల మధ్యలోనూ కామవాంఛ అధికంగా ఉంటుందని తేలింది.** ప్రొఫెసర్ జాన్ బాంక్రాఫ్ట్ అండం విడుదలయ్యే రోజుకంటే, కొద్దిరోజుల్లో అండం విడుదలవుతుందనగా స్త్రీ ఎక్కువ వాంఛని పొందుతుందన్నారు.

కనుక ఏ స్త్రీయైనా తన అవసరం, అభిరుచుల మేరకే సెక్సులో పాల్గొనడానికి ఉత్సాహం చూపిస్తుంది. అనుమతిస్తుంది. బహిష్టు సమయంలో రతిని కోరడమూ, అంగీకరించడమూ ఇందులో భాగమే.

అయితే బహిష్టు సమయంలో రతి ఎందుకు నిషేధించబడింది?

దీనికి వైద్య శాస్త్ర కారణాల కన్నా మతపరమైన, ధార్మికమైన కారణాలే ఎక్కువ అవుపిస్తున్నాయి. ఆ సిద్ధాంతాలు ఏర్పరచిన వారిని ఏ కారణాలు అందుకు ప్రోత్సహించాయో మనకు తెలియదు.

హిందువులు స్త్రీని ఋతుకాలంలో కలవవద్దని శాసించారు. ఎందుకంటే వారు బహిష్టుని మృతపిండాన్ని బయటికి వెళ్ళగొట్టే ప్రక్రియగా, కనుక మైలగా భావించారు.

యూదులు ఋతుస్రావం ఆగిపోయిన 7వ రోజు వరకూ సెక్సులో పాల్గొన వద్దన్నారు. 8వ రోజున స్త్రీ 'మిక్వా' అనే ఋతుస్నానం చేసేకనే ఆమెతో రతికి అనుమతించారు. బహిష్టు స్రావం ప్రమాదకమైనదిగానూ, దానికేవో మనిషిని పాడుచేసే శక్తులున్నట్లుగానూ వారు భావించారు. ముస్లిమ్‌లలో కూడా ఋతు సమయంలో సెక్సుకి నిషేధం ఉంది.

కనుక ఋతు సమయంలో సెక్సులో పాల్గొనవచ్చా కూడదా అనేది మత, సాంఘిక విశ్వాసాల మీద, స్త్రీకి తన శరీరం, గురించి బహిష్టు గురించీ ఉన్న దుర(సద)భిప్రాయం మీదా, అప్పటి పరిస్థితులు మీదా, భర్త ప్రవర్తన, కోరిక పద్ధతి... వీటన్నిటి మీదా ఆధారపడు తుంది.

వైద్యశాస్త్ర రీత్యా మాత్రం ఏవిధమైన ఆటంకాలూ లేవు.

బహిష్టులో ఉన్న స్త్రీతో సెక్సులో పాల్గొన్నందువల్ల ఆయుష్షు, ఆరోగ్యం క్షీణించవు. రోగాలు రావు. పుట్టిన, పుట్టబోయే పిల్లలకి ఏదైనా జరిగే ప్రసక్తే లేదు.

కాబట్టి భార్యా భర్తలిద్దరికీ.. ముఖ్యంగా స్త్రీకి.. యిష్టమైతే తప్పక పాల్గొనవచ్చు. అంతగా భయమైతే నిరోధ్ తొడుక్కుని రతిలో పాల్గొనవచ్చు. ★



రతిలో సమయంలో మీ శరీరంలో

ఏం మార్పులొస్తాయో తెలుసా?

అనునిత్యం ఎంతోమంది రతిలో పాల్గొంటున్నారు. అందులో మీరూ ఉండవచ్చు. కాని మీరు ఎప్పుడైనా, పై విషయం గురించి ఆలోచించారా?

మీరు అలా ఆలోచించి, అవగాహనకు వచ్చివుంటే మీరు గండర గండులే ఆలోచించకుంటే మాత్రం ఈ వ్యాసం చదివి తెలుసుకోండి. రతి ప్రక్రియను సులువుగా అవగాహన చేసుకోటానికి, దాన్ని 4 భాగాలుగా విభజింపవచ్చు.

1. ఉద్రేక దశ (ఎగ్జైట్‌మెంట్ ఫేజ్)
2. పీఠస్థాయి (ప్లాటూ స్టేజి)
3. భావప్రాప్తి (ఆర్గాజమ్)
4. ఉపసంహారక దశ (రిజొల్యూషన్ పేజ్

ప్రారంభంలో లైంగిక ప్రేరణ మూలంగా ఆడ, మగ శరీరాలు స్పందించటం మొదలవుతుంది. మూడవ దశలో తీవ్రస్థాయికి (పతక స్థాయికి) చేరి భావప్రాప్తి కలుగుతుంది. అక్కడ నుంచి ఉద్రేకం చల్లారుతూ కాస్సేపటికి మామూలు స్థాయికి చేరుకుంటుంది. ఇది 4వ దశ.

ఇప్పుడు, ఒక్కొక్క దశలోనూ మన శరీరంలో జరిగే మార్పులు చూడండి.

1. ఉద్రేకదశలో ...

స్తనాలు(Breasts) : ఆడవాళ్ళలో కొంచెం సైజ్ పెరిగినట్టు అవుతాయి. ఇద్దరికీ చనుమొనలు నిటారుగా, గట్టిగా పెద్దవిగా అవుతాయి.

కొంతమందిలో ముఖ్యంగా తెల్లగా వున్న వాళ్ళలో చర్మం మీద ఎర్రని రాష్ రావడం జరుగుతుంది. దీనిని సెక్స్ ఫ్లష్ (Sex Flush) అంటారు.

ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసాల వేగం పెరుగుతుంది. గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం జరుగుతుంది. బ్లడ్ ప్రెషర్ ఎక్కువ అవుతుంది.

ఆడవాళ్ళలో :

యోని శీర్షం(Clitoris) ఉబ్బుతుంది.

యోని గోడలలో స్వేద బిందువులు ఊరినట్టు జారుడు ద్రవం ఊరుతుంది. యోనిమార్గం రంగు గులాబి రంగు నుంచి ఊదారంగుకి మారడం జరుగుతుంది. ఈ మార్పు అంతా కేవలం రక్త ప్రసరణ ఎక్కువగా జరగడం వలన అవుతుంది.

యోని పెదవులు ఉబ్బి, కొద్దిగా ప్రక్కకు వత్తిగిల్లి యోని ద్వారాన్ని

-డా॥ జి. వెంకట రమణ,
M.D.,D.V., **హైదరాబాద్.**

బహిర్గతం చేస్తాయి. రతికి మార్గాన్ని సులువు చేస్తాయి.

మగవాళ్ళలో :

శిశ్నపరిమాణం పెద్దదై గట్టి పడుతుంది. బీజాలు, బీజం మీది చర్మమూ పైకి గుంజబడతాయి.

2. పీఠస్థాయిలో కలిగే మార్పులు :

స్తనాల పరిమాణం ఇంకా పెరుగుతుంది. చనుమొనల చుట్టూ వుండే నల్లని చర్మం (Areola) బాగా పెద్దదవుతుంది.

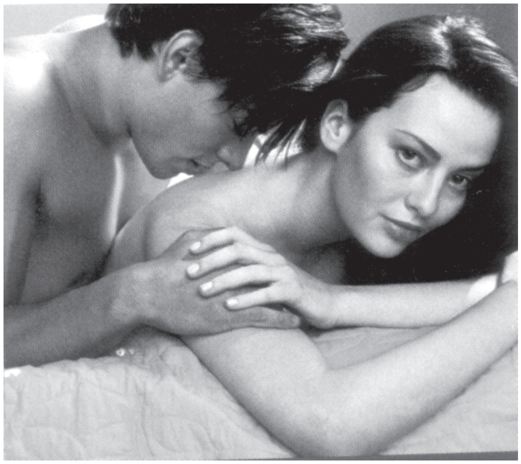
మగవాళ్ళలో మొదటిదశలో వచ్చిన మార్పే వుంటుంది.

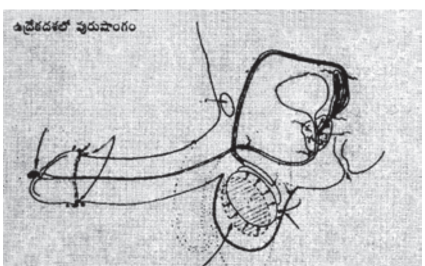
సెక్స్ ఫ్లష్ మరింత స్పష్టంగా ఏర్పడు తుంది. (ఇది చామనచాయ, నలుపు రంగు వాళ్లలో కనపడదు.)

ఊపిరివేగం, గుండె వేగం, రక్తపోటు పెరగడం ఇంకా ఎక్కువవుతాయి. కామోద్రేకం ఎంత ఎక్కువైతే అంతగానూ ఇవి పెరుగుతాయి.

యోని శీర్షం బాగా ఉబ్బి, యవ్వన శల్యం (పొత్తికడుపు దిగువనున్న త్రికోణాకారపు ఎముక) కిందికి చేరి, ఆ ఎముకకు రాసుకుంటూ వుంటుంది. ఈ చర్య వల్ల ఆడవాళ్లలో ఉద్రేకం అధికమవుతుంది.

యోనిమార్గం గోడలు యోని స్రావాలతో తడవటమేకాక బయట 1/3 వంతు యోని మార్గం కుంచించు కుని, మగవాడి అంగాన్ని గట్టిగా బంధించుతుంది. అందువలన మగవాడికి చాలా ఉద్రేకం, సుఖం దొరుకుతాయి. దానినే భావప్రాప్తి వేదిక (Orgasmic Platform) అంటారు.





యోని పెదవులు రక్తంతో బాగా ఉబ్బిపోయి, యోని మార్గాన్ని మరింత బహిర్గతం చేస్తాయి.

బార్థోలిన్ గ్రంథులు:

యోని బాహ్యాధారాల వద్ద ఉండే ఈ గ్రంథుల నుండి రెండు మూడు చుక్కల జారుడు ద్రవం స్రవించబడి అంగప్రవేశం సులువుగా జరగటానికి ఉపయోగ పడుతుంది.

మగవాళ్లలో అంగం బాగా గట్టిపడి, పెద్దదిగా పెరిగి, నల్లరంగుకు మారుతుంది. బీజాలు గజ్జలవరకూ పైకి లాగ బడతాయి.

కౌపరు గ్రంథుల ప్రభావం వల్ల 2 లేక 3 చుక్కల జారుడు ద్రవం తీగలా అంగం లోంచి బయటకు కారుతుంది.

3. మూడవ దశ.

ఊపిరి బాగా ఎక్కువగా తీసుకోవడం (నిముషానికి 40 సార్లు), గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం (నిముషానికి 110-180), రక్తపోటు పెరగడం (30-80 మి.మీ పెరగటం) జరుగుతుంది. గుద మార్గం (Rectum) లోని కండరాలు, ప్రోస్టేటు శుక్ర కోశాలు, పెరినియల్ కండరాలు... సంకోచాలకు లోనవు తాయి. ఇవి ప్రతి 0.8 సెకన్లకూ ఒకసారి ముడుచుకొని సాగుతూ వుంటాయి. వీటి వలన స్కలనమూ, రతిలో తియ్యని అనుభూతీ కల్గుతాయి.

ఆడవాళ్లలో :

యోని : రెండవ దశలో ఏర్పడిన భావప్రాప్తి వేదికలో కలిగే సంకోచ వ్యాకోచాల వలన, ఆడవాళ్లకు మధురమైన అనుభూతి కల్గుతుంది.

మగవాళ్లలో :

వీర్య స్ఖలనం జరుగుతుంది; ఇది ప్రోస్టేటు, శుక్రకోశాలు, వీర్యవాహికలు, పొత్తి కడుపులోని... కండరాలు సంకోచ వ్యాకోచాలు చెందటం వలన జరుగుతుంది.

4. నాల్గవ దశ (Resolution)

పై మూడు దశలలో జరిగిన మార్పులన్నీ తగ్గి, జననావయవాలన్నీ మామూలు స్థితికి చేరుకుంటాయి. అదీకాక, ఇద్దరిలోను, శరీరమంతా చిరుచెమట పడుతుంది. ఇవన్నీ మనిషి ఒకసారి రతికి తయారైనప్పుడు జరిగే మార్పులు.

40లకే సెక్సు సమస్యలొస్తే?



మగవాడు సెక్స్‌లో పెర్‌ఫెక్ట్‌గా ఉంటాడని, ఉండాలని భావించడం జరుగుతోంది. దాంతో ప్రతి మగవాడూ చిన్నచిన్న సెక్సు సమస్యల్ని సైతం తేలిగ్గా తీసుకోలేక భూతద్దంలోంచి చూస్తూ నిజంగానే సమస్యని పెద్దది చేసుకుంటున్నాడు.

అలాగే ఆడవాళ్ళు కూడా భర్త అనుభవ రాహిత్యాన్ని, పురుష సహజ మైన సెక్సులోపాల్ని అసమర్థతగా, లైంగిక దోషంగా పొరబడి కాపురాలు వదులుకోవడమో, చీదరించుకోవడమో జరుగుతోంది. లేదా తమ జీవితం నాశనమయి పోయిందంటూ కుమిలిపో వడం జరుగుతోంది.

కనుక స్త్రీ పురుషులిద్దరూ కూడా మగవాడి కామ స్వభావాన్ని, మగవాడి కామమనస్తత్వాన్ని, మగవాడి లైంగిక యంత్రాంగాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి. అప్పుడే సెక్సు లైఫ్‌లో వచ్చే ఒడిదుడుకుల్ని అర్థం చేసుకుని చక్కదిద్దుకోగలుగుతారు. నివారించుకో గల్గుతారు. సుఖ సంసారం గడుపుతారు

మగవాడి జీవితం

మనసు ఆడదానికే కాదు, మగవాడికీ ఉంది! అతనికీ ఆశలూ, ఆశయాలు, చదువు, ఉద్యోగం, వ్యాపారం తాలూకు బాధ్యతలు, లక్ష్యాలు, సమస్యలూ ఉంటాయి. కుటుంబ బాధ్యతలుంటాయి. సెక్సు కోరికలు, ఆశలూ ఉంటాయి. భార్యతో ఆనందకరమైన సెక్సు జీవితం గడపాలనే కలలుంటాయి.

అయితే ఇవన్నీ ఏకకాలంలో ఉండకపోవచ్చు. ఒకరికి సెక్సే అన్నిటికన్నా ముఖ్యం, ఇంకొకరికి కుటుంబ బాధ్యతలదే అగ్రస్థానం. కనుక ఎవరి ప్రాధాన్యతల్ని బట్టి వారు నడుచుకుంటారు.

జీవిత భాగస్వామి తన జీవితంలో ప్రవేశించాక చాలా మందికి ఈ ప్రాధాన్యతా క్రమం మారుతుంది. అలాగే వయసుని బట్టి మారుతుంది.

ప్రతి మగవాడికీ 20వ వడిలో చదువు, ఉద్యోగాన్వేషణ, ఆడపిల్లల గురించి కలలుగనడం, ప్రేమించే వ్యక్తికోసం మనసు వెదకడం సామాన్యం. 30లలోకి వచ్చే సరికి బహుశా పెళ్ళయి పోతుంది. అనుకున్నదో, అనుకోనిదో స్త్రీ భార్యగా వచ్చిపడి సంసార రథం స్టీరింగ్ మీద తన చెయ్యి వేస్తుంది.

సంసారమంతా సుఖంగా సాగినా, సాగకున్నా ఈ వయసులో మగవాడి మీద ఉద్యోగం వ్యాపారం మొ॥లైన వాటిల్లో పైకి ఎదగడం గురించిన ఆలోచనలు, జీవనోపాధి బాధ్యతలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అప్పటికే తండ్రిగా మారితే స్వకుటుంబ బాధ్యత కూడా పెరుగుతుంది. 40లలో ఇప్పటిదాకా తన పొజిషనేమిటి, ఏం సాధించాను, ఏం సాధించాలి? లాంటి ఆలోచనలు మొదలవుతాయి.

ఇలా వారి నిత్య జీవిత ప్రాధాన్యత లేమిటో, వారి దిన జీవితంలో ఎదుర్కొనే సమస్యలు, వత్తిడులేమిటో, సుఖసంతోషాలేమిటో... అవన్నీ



నిశ్శబ్దంగా వారి సెక్సు జీవితం మీద గాఢమైన ప్రభావం చూపిస్తాయి.

ఒక మగవాడు సెక్సులో సరిగా చేయలేకపోతే అతని శరీర యంత్రాంగానొక్కటే వేలెత్తి చూపడం తప్పు. అతని మనసు, ఉద్వేగాలు, పరిస్థితులూ ఎన్నో అతన్ని ప్రభావితం చేస్తాయని జ్ఞాపకం ఉంచుకోవాలి.

40లో మగవాడి కామసామర్థ్యం

40వ పడిలోనే సాధారణంగా మగవాడి కామసామర్థ్యంలో ఆటుపోటు లెదురవుతాయి.

ఆసరికి అతని జీవితం స్థిరపడుతుంది. అంతకుముందు దశాబ్దాల్లో ఉన్న అవాస్తవిక ధోరణులు తొలగిపోతాయి. తానేమిటో, తన సమర్థత ఏంటో, తన స్థానం ఏంటో, తానేమి చేయబోతాడో తెలియచేస్తాయి. కనుక అతని దృక్పథం వాస్తవికంగా ఉంటుంది.

ఈ దశలో అతనిలోని సెక్సు సామర్థ్యంలో తరుగుదల ప్రారంభమవుతుంది. పెద్దగా కాకపోయినా కొద్దికొద్దిగా సెక్సు తగ్గడం గమనిస్తాడు. ఆందోళన పడకుండా వయసుతో పాటు సహజమే కదా అని సరిపెట్టుకుంటే సమస్యలేదు! వివేకవంతుల లక్షణం అది!

45 ఏళ్ళకే యిలా అయిపోయానా అని బెంగెట్టుకున్నాడా అతని సామర్థ్యం మరో 10-20% తగ్గిపోతుంది. (So, attitude is important)

అయితే మగవాడూ, స్త్రీ కూడా గుర్తించాల్సిన సత్యమేమిటంటే ఈ వయసుకొచ్చేసరికి తొలియవ్వనపు పొంగులోని ఆవేశ పూరితమైన సెక్స్ దూరమౌతుంది. రతుల సంఖ్య తగ్గుతుంది.

కాని దాని స్థానంలో పరిణతి చెందిన, నిదానమైన సెక్సు చేరుతుంది. ప్రణయకళకి ప్రాధాన్యత పెరుగుతుంది. శీఘ్రస్ఖలనం తగ్గుతుంది. తనపై తనకి కంట్రోల్ ఉంటుంది. భార్య అనుకూలిస్తే అనేక విధానాలతో రతి జరపడం ద్వారా మానసిక శారీరక ఆనందాలు యినుమడిస్తాయి.

కాకపోతే ఎక్కువ మందికి ఈ దశలో మనస్సు 20లలోకి పరిగెడుతుంది. ఆనాటి సెక్సు జీవితం కావాలని మనసు చాలా ఆరాటపడుతుంది. భాగస్వామి అందుకు అనుకూలిస్తే తనకా శక్తి లేదని త్వరలోనే అర్థమవుతుంది. అనుకూలించకపోతే 20 ఏళ్ళ కుర్రపిల్లల మీదకి మనసు పోయి, తన ఉత్సాహానికి వాళ్ళే సరైన జోడీ అనిపిస్తుంది.

కొందరేమో తాము సెక్సులో రాణించలేకపోవడానికి కారణం తమ భార్యలే అనుకుంటారు. 20-25 ఏళ్ళ యువతులతోనైతే తాము అద్భుతంగా రాణించగలమని భ్రమపడి అటు పరుగులు తీస్తారు. తమపై తమకి విశ్వాసం సడలటమే యిందుకు కారణం. "తమ కామ జీవితంలో సుఖ సంతోషాలననుభవిస్తున్న పురుషులెవరి మనసూ ఇలా నేలవిడిచి సాము చెయ్యరంటారు డా॥ ఫీల్డింగ్.

భర్తలు ఇట్లాంటి సంక్లిష్ట పరిస్థితుల్లో పడకుండా ఉండటానికి భార్యలు చేయూతనివ్వాలి. వారి మనసేంటో అర్థం చేసుకొని వారికి కావలసిన సెక్సు సుఖాన్ని, మానసిక ఆనందాన్ని వీలైనంతలో సమకూరిస్తే ఈ క్లిష్ట దశనుంచి మగవాళ్ళు తేలిగ్గానే బయట పడతారు.

భర్త కళ్లకి ఆకర్షణీయంగా కనబడేలా ఉండటం, ఉత్సాహపరచడం, ఇబ్బందులు, సమస్యలతో సతమతమవుతూన్నప్పుడు బాసటగా నిలవడం మంచిది.

అలా భర్తకి తోడ్పడుతూనే తన కాపురాన్ని నందనవనం చేసుకుంటున్నదవుతుంది.

ఎందుకంటే స్త్రీ పురుషులిద్దరి అభిప్రాయాలూ, అభిరుచులూ ఈ వయసు నుంచి మరింత దగ్గరై రాను రాను ఏకమార్గంలో ప్రయాణిస్తాయి. వారిద్దరూ ఒక్కరౌతారు. ❖

కొత్త జీవితం
సరికొత్త విజయం
కోసం . . .

- క్రాంతికార్

'సాఫ్ట్ స్కిల్స్' తో 'నెంబర్ వన్' కండి!

"మా అబ్బాయి చాలా తెలివైనవాడు. అన్ని సబ్జక్టులు సింగిల్ ఎటెమ్ప్టుతో బి.టెక్. పూర్తిచేశాడు కాని క్యాంపస్ ఇంటర్వ్యూలలో సెలెక్ట్ కాలేదు. చాలా తక్కువ తెలివైన వారిని కూడా సెలెక్ట్ చేసుకొన్నారు. మా అబ్బాయిని అణగ తొక్కేసారు." - ఓ తండ్రి ఆవేదన.

ఒకడు చాలా తెలివితేటలుండి కూడా జీవితంలో ఫెయిలవుతుంటే, మరొకడు సామాన్య తెలివితేటలుండి అసామాన్యంగా ఎదిగిపోవడం ఎందుకు? ఉద్యోగ, వ్యాపార, వృత్తి రంగాలలో నెంబర్-1 కావాలంటే ఏం చేయాలి?

మనిషికున్న ఎకాడమిక్ క్వాలిఫికేషన్స్‌కు తోడు ఏవో కొన్ని జీవన నైపుణ్యాలుంటేనే విజయం అని అందరూ నమ్ముతారు. ఆ నైపుణ్యాలేమిటి?

ఈ మృష్టాన్నభోజనంలో మొదటి ఐటమ్ 'ఎమోషనల్ ఇంటిలిజెన్స్'.

10 - 15 ఏళ్ళ నుండి ప్రపంచాన్ని ఒక ఊపు ఊపిన గొప్ప ఆలోచనా విధానం ఇది. ఇక చదవండి!



'ఎమోషనల్ ఇంటిలిజెన్స్'తో ఏదయినా సాధ్యమే!

ఒకనాడు! గొప్పవాళ్ళు కావాలంటే అత్యంత తెలివితేటలు ఉండాలని అంతా భావించేవారు.

డా॥ రూబెన్ బార్ అనే క్లినికల్ సైకాలజిస్ట్ 1980 నుండి 12 దేశాలలోని ప్రజలపై రీసెర్చ్ చేయడం మొదలుపెట్టాడు. కొంతమంది చాలా ఆనందంగా, సంతోషంగా ఉండడం, జీవితాలలో విజయం సాధించడం జరుగుతుండగా, కొంతమంది పుట్టుకతోనే అత్యంత మేధాసంపత్తి (IQ) ఉండి కూడా ఎందుకు జీవితాలలో వెనుకబడి ఉంటున్నారో అధ్యయనం చేసాడు. అయిదేళ్ళు సాగిన అధ్యయనం తరువాత 1985లో మొట్టమొదట EQ (Emotional Quotient) అని పేరు పెట్టాడు. IQ అధికంగా



ఉన్నవారికంటే EQ అధికంగా ఉన్నవారు విజయం సాధించడమే కాకుండా ఆనందంగా, సంతోషంగా ఉంటారని - ఈ విధానాన్ని ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 36 దేశాలలో 42,000 మంది నుండి సేకరించిన డేటాతో నిర్ధారణకు వచ్చి 2000 సంవత్సరంలో Bar On EQ-i ™ అనే నిర్ధారణ పద్ధతిని రూపొందించారు.

డేనియల్ గోల్‌మాన్

1995లో డేనియల్ గోల్‌మాన్ 'ఎమోషనల్ ఇంటిలిజెన్స్'పై మొదటి పుస్తకం వెలువరించిన తరువాత ప్రపంచ ప్రజలందరి దృష్టి ఈ అంశంపైకి వచ్చింది. ఆ తరువాత గోల్‌మాన్ అనేక పుస్తకాలు ఈ అంశంపై రాయడంతో వ్యక్తిగత, కార్పొరేట్ రంగాల విజయానికి ఇది ఒక కరదీపికగా మారింది.

ఏమిటా EQ? ఏమిటా కథ?

అత్యంత తెలివితేటలు కన్పరచి చదువులో గొప్పగా ఉన్నవారు కొన్ని సందర్భాలలో జీవితంలో ఫెయిలయ్యారు. చదువులో వెనుకబడిన వారు, తక్కువ స్థాయిలో విజయం సాధించిన వారిలో కొంతమంది అసాధారణ ప్రతిభా సంపత్తులు కన్పరచి విజయ శిఖరాలను అధిరోహించారు. అందుచేత IQ ఎంత ఉంది అనే దానికంటే EQ ఎంత ఉంది అనే దానిపై ఆధారపడి వ్యక్తిగత సంతృప్తి, సక్సెస్ ఆధారపడి ఉంటుందని గోల్‌మాన్ ధృవీకరించాడు.

IQ పెంచలేము! EQ ని పెంచగలం!

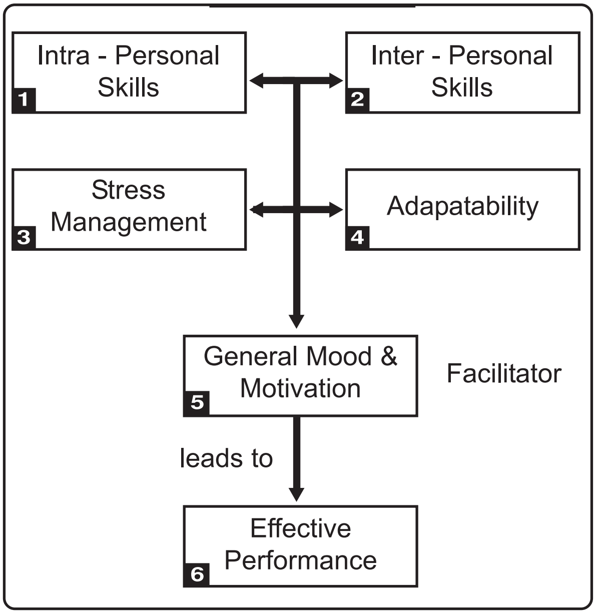
18 ఏళ్ళతో అందరి మెదళ్ళు అభివృద్ధి పూర్తయిపో తుంది. అంటే IQ 18 ఏళ్ళ వరకు పెరిగి అక్కడితో ఆగిపోతుంది. అప్పుడు IQ టెస్ట్‌లు చేస్తే ఎంత IQ ఉంటే అంతే తెలివైనవాడుగా క్రింద లెక్క.

100 IQ ఉంటే అది సాధారణ తెలివితేటల క్రింద లెక్క. 100 లోపు ఎంత తెలివితేటలు తగ్గితే అంత స్థాయిలో బుద్ధిమాంద్యం ఉన్నట్లు. IQ స్థాయి 100 కంటే ఎంత ఎక్కువ ఉంటే అంత తెలివైనవారు. చాలా ఎక్కువ ఉంటే మేధావి. కొంతకాలం క్రితం వరకు దాన్నే విజయానికి ప్రామాణికంగా ఎంచేవారు. IQ ని పెంచడం వీలుకాదు కాబట్టి దాని గురించి ప్రస్తావన ఇక సాగలేదు.

కాని EQ అలాకాదు. ఏ వయసులో ఉన్నవారయినా EQ ని పెంచుకోవచ్చు. నేర్చుకుంటే క్వాలిటీలు డెవలప్ అవు తాయి. IQ తక్కువ ఉన్నా, ఎక్కువ ఉన్నా EQ మాత్రం ఎక్కువ ఉంటేనే జీవన మాధుర్యం అంటే ఏమిటో తెలుస్తుంది. వారే జీవితాలలో విజయం సాధిస్తారు.

ఎమోషనల్ ఇంటిలిజెన్స్ అనేది ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో ఎదురయ్యే చాలెంజ్‌లను సమర్థంగా ఎదుర్కొనేలా చేసి, వ్యక్తిగతంగా, వృత్తిపరంగా విజయాలకు కారణం అవుతుంది. ఎమోషనల్ ఇంటిలిజెన్స్ ఏ వయస్సులో అన్నా నేర్చుకొని

Bar On EI Model



అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చు కాబట్టి విజయం, ఆనందం, సంతృప్తి ఎప్పుడయినా, ఎవరయినా పొందవచ్చు.

Bar On EI Model

దీన్ని కనుగొన్న డా॥ ర్యూబెన్ బార్ పేరుతో 'బార్ ఆన్ ఈ ఐ' మోడల్ చాలా ప్రాముఖ్యతని సంతరించుకుంది. ఇందులో 6 విభాగాలుంటాయి.

మొదటి నాలుగు విభాగాలలోని నైపుణ్యాలను డెవలప్ చేసుకుంటే 5వ స్థాయిలో నుంచి నాయకుడుగా మారగలరు. 6వ స్థాయిలో తను తన క్రింద వారి ద్వారా అద్భుతమైన పని సామర్థ్యాన్ని పొందగలరు.

1. Intrapersonal Skills:

ఈ విభాగంలోకి ఈ క్రింద నైపుణ్యాలు వస్తాయి

1. Self Regard
2. Emotional Self Awareness
3. Assertiveness
4. Independence (Facilitator)
5. Self Actualisation (Facilitator)

2. Interpersonal Skills:

1. Empathy
2. Social Responsibility
3. Interpersonal Relationship

3. Stress Management

ఈ విభాగంలోకి ఈ క్రింది క్వాలిటీలు వస్తాయి.

1. Stress Tolerance
2. Impulse Control

4. Adaptability

ఇది చాలా ప్రధానమైనది. ఈ విభాగంలోకి

1. Reality Testing
2. Flexibility
3. Problem Salacity

అనే నైపుణ్యాలు వస్తాయి.

5. General Mood & Motivation

పై నాలుగు సమర్థంగా ఉండి, 5వ విభాగంలోని నైపుణ్యాలైన 1. Optimision, 2. Happiness సంతరించుకుంటే నాయకుడైపోయి 6 లోకి వచ్చేస్తాడు.

ఉద్వేగాలపై విజయం

భగవద్గీత

మన ఉద్వేగాలపై విజయం సాధించడమే ఎమోషనల్ ఇంటెలిజెన్స్ యొక్క ప్రధాన కర్తవ్యం. ఇదే భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణుడు అర్జునుడికి చెప్పింది. కామ, క్రోధ, మద, మాత్సర్యాలను జయించి స్థితప్రజ్ఞుడివి కమ్మని! స్థితప్రజ్ఞత సాధించినా, సాధించకపోయినా కర్తవ్య నిర్వహణలో ఎదురయ్యే సవాళ్ళను సునాయాసంగా అధిగమించడం, ఒత్తిడికి, తట్టుకొని నిలబడి ముందుకు దూసుకు పోగలడం అనే మౌలిక అంశాలు భగవద్గీతలో ఉన్నవే ఎమోషనల్ ఇంటెలిజెన్స్‌లో కూడా ఉంటాయి.

ప్రతి సంస్థ తన సిబ్బంది నుండి ఆశించే మౌలిక అంశాలలో 'ఎమోషనల్ ఇంటెలిజెన్స్' లోని నైపుణ్యాలు ప్రధానమైనవి. వాటిని సంతరించుకుంటే మీకు తిరుగు లేదు.

ఏరోజు కలిసినా గర్భం వచ్చేలా...

ప్రకృతి అద్భుత ఏర్పాట్లు

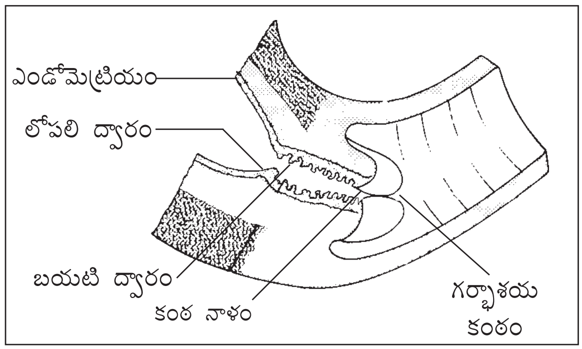
గర్భాశయం

శిశువు ఎందులో అయితే 9 నెలలూ పెరిగి పెద్దదవుతుందో ఆ సంచీయే గర్భాశయం. చూడటానికి బోర్లించిన కూజాలా ఉంటుంది. ఆ కూజా మెడని గర్భాశయ కంఠం (సెర్విక్సు) అందాం. గర్భధారణలో దీని పాత్ర చాలా అద్భుతం!

వీర్యకణాలు యోని లోపల విడుదలయ్యాక అక్కడనుంచి గర్భాశయంలోకి గర్భాశయ కంఠం ద్వారానే వెళ్ళాలి. దేవుడు వరమిచ్చినా పూజారి వరమివ్వడని సామెత ! అన్నీ అనుకూలంగా ఉన్నా గర్భసంచీలోకి వీర్యకణాలు ప్రవేశించకుండా గర్భాశయ కంఠమే అడ్డుకుంటున్న కేసులు కోకొల్లలు. కనుక ముందుగా గర్భాశయ కంఠం ఏం చేస్తుందో తెలుసు కుందాం.

గర్భాశయ కంఠం

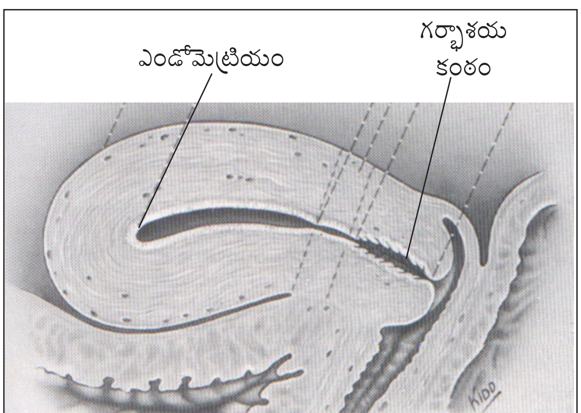
గర్భాశయ కంఠం పొడవు సుమారు ఒక అంగుళం నుంచి అంగుళం న్నర దాకా ఉంటుంది. దాని లోపలికి ప్రవేశ ద్వారం పెన్సిలు ముల్లు దూరేంత ఉంటుంది. ఆ ద్వారం దాటాక ఉన్న ప్రదేశం కొంత విశాలంగానే ఉంటుంది. కొంచెం ముందుకెడితే 'లోపలి ద్వారం' వస్తుంది. ఈ రెండు ద్వారాల మధ్యలోని ప్రదేశమే గర్భాశయ కంఠం (పటం చూడండి.)



పిల్లలు లేని ఆడవారికి గర్భాశయ కంఠద్వారం చిన్న అర్ధ చంద్రాకార చీలికలా ఉంటుంది. పిల్లలు కలిగిన స్త్రీలకిది చిరిగి నక్షత్రంలా ఉంటుంది (పటం చూడండి).

గర్భాశయ కంఠం పని సామర్ధ్య మంతా స్త్రీ హార్మోనుల ఉత్పత్తి మీదే ఆధారపడింది.

ఈ కంఠం ఎప్పుడూ తేమగా ఉంటుంది. ఇందులో జిగట ద్రవాలు తయారవుతాయి. ప్రతినెలా అండం విడుదలయ్యే రోజు దగ్గర పడే కొద్దీ ఈ స్రావాలు పలుచనై తీగల్లా సాగు తాయి. మిగతా రోజుల్లో స్రావాలు చిక్కనై, శ్లేష్మపు ముద్దలా గర్భాశయ కంఠాన్ని పూరించి ఉంటాయి.



ఈ శ్లేష్మపురాశి లోంచి ఈదుకుంటూనే వీర్యకణాలు గర్భాశయంలోకి చేరాలి. శ్లేష్మపు ముద్ద ఎంత పలచగా ఉంటే వీర్యకణాలు అంత సులువుగా ఈదుతూ ముందుకెళ్తాయి.

అండం విడుదలయ్యే రోజు సమీపిం చినపుడు మాత్రమే వీర్యకణాలు లోనికి చురుగ్గా పోయేందుకు అనువైన వాతావరణం గర్భాశయ కంఠంలో ఏర్పడు తుంది. మిగతా రోజుల్లో వీర్యకణాలకి కూడా "నో ఎడ్మిషనే!"

అదిగాక, గర్భాశయ కంఠానికీ, అది ఉత్పత్తి చేసే ఈ

శ్లేష్మద్రవాలకు ఇంకా చాలా ముఖ్యమైన బరువు బాధ్యత లున్నాయి.

1. అది వీర్యకణాలకు ఆశ్రయంగా పనిచేస్తుంది. గర్భాశయ కంఠపు గోడల మడతల్లో వీర్యకణాలు అనేక గంటల సేపు నిల్వ ఉంటాయి.

2. గర్భాశయ కంఠం నుంచి బీజ వాహికలోకి విడుదలయ్యే ద్రవాలు వీర్యకణాలకు రక్షణ కల్పిస్తాయి.

3. వీర్యకణాలకు కావలసిన శక్తిలో కొంతభాగం గర్భాశయకంఠ స్రావాల నుంచి అందుతుంది.

4. పనికిరాని పొల్లు వీర్యకణాలు గర్భాశయంలోకి చేరకుండా కంఠం వడబోస్తుంది.

5. వీర్యకణాలు అండాన్ని పొదిగే శక్తిని (Capacitation) గర్భాశయ కంఠంలోనే సంతరించుకుంటాయని కొందరి అభిప్రాయం.

గర్భాశయ కంఠంలో నెలపొడుగుతా చాలా మార్పులు జరుగుతాయి. బహిష్టు రోజుల్లో గుండుసూది మొనంత ఉన్న ముఖద్వారం అండం విడుదలైన నాటికి మేకు దూరేంత వెడల్పవు తుంది. (1 mm నుండి 3 mm కి వెడల్పవుతుంది).

అలాగే కంఠనాళమూ వెడల్పవు తుంది. అందులో రక్త ప్రసారం పెరుగుతుంది. శ్లేష్మ స్రావాలు ఎక్కువవు తాయి. మొత్తం గర్భాశయ కంఠమే ఉబ్బుతుంది.

గర్భాశయ కంఠంలో కంటికి కనిపించనంత సన్నటి చిన్న వెంట్రుకలు (Cilia) ఉన్న కణాలుంటాయి. ఇవి వెనక్కీ ముందుకీ కదులుతూ వీర్యకణాలని లోపలికి నెడుతుంటాయి. ఆ వెంట్రుకల మధ్యలో చిక్కుకున్న వీర్య కణాలను ప్రక్క ఫోటోల్లో చూడండి. కొన్నివేల రెట్లు పెద్దది చేసి తీసిన చిత్రాలు ఇవి.

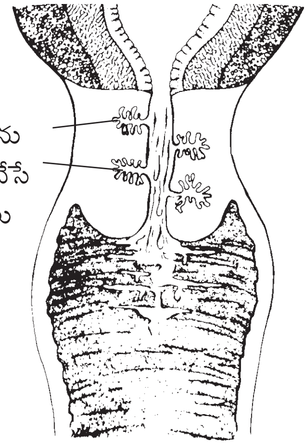
వీర్యకణాల రవాణా

వీర్యం బీజవాహికలో విడుదలవగానే వీర్యకణాలు బిలబిలలాడుతూ గర్భాశయ కంఠం ద్వారా లోనికి పోజూస్తాయి. రతి అయిన రెండు గంటల్లోపు గర్భాశయ కంఠంలోకి ఎన్ని వీర్యకణాలు చేరగలిగితే అవి అండాన్ని పొదిగే అవకాశం అంత ఎక్కువ ఉంటుంది. అండం విడుదలయిన రోజున రతి జరిగితే ఈ ప్రయాణం చాలా సులభమవుతుంది. (బహిష్టు దగ్గరయ్యే కొద్దీ కష్టమవుతుంది). 10 నుంచి 20 నిమిషాలలోపే గర్భాశయ కంఠం దాటి గర్భాశయం లోకి చురుకైన కణాలు అడుగు పెట్టేస్తాయి.

దానికి తోడు భావప్రాప్తి వల్ల గర్భాశయంలోనూ, దాని కంఠంలోనూ కలిగే కండర సంకోచాలు వీర్యకణాలు ఇంకా చురుగ్గా ప్రయాణించేలా చేస్తాయి.

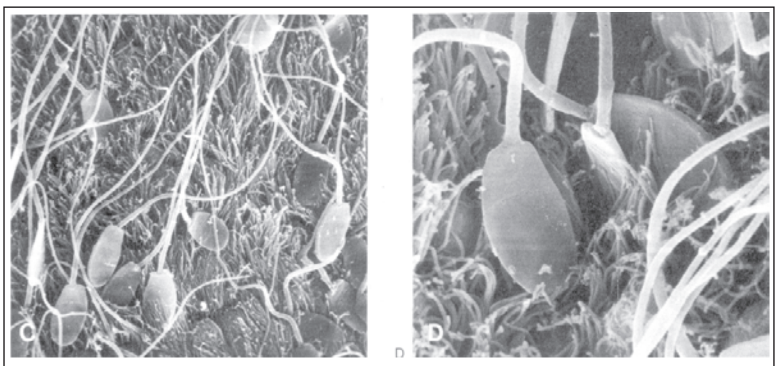
అయితే గర్భాశయ కంఠంలో ప్రవేశించాక అధిక సంఖ్యలో వీర్యకణాలు, అక్కడ కంటికి కనిపించని చిన్న చిన్న గోతుల్లో చిక్కుబడతాయి.

ఆ వీర్యకణాలను గర్భాశయ కంఠం కొద్దికొద్దిగా చొ॥న కంటిన్యూగా చాలా గంటలసేపు గర్భాశయంలోకి వదులుతూ ఉంటుంది. ఫలితంగా అండం ఎప్పుడు విడుదలైనా ఫలదీకరించడానికి ఎప్పుడూ తగినన్ని కణాలు అందుబాటులో ఉంటాయి. అదే దీని ప్రయోజనం.



వీర్యకణాలు వాటంతట అవి ఈదుకు పోగలిగినా, వాటి స్పీడు పెంచడానికి వెంట్రుకలున్న కణాలు కూడా తోస్తూ సహాయం చేస్తాయి.

గర్భాశయ కంఠం నిర్వహించే పాత్ర ఎంత అద్భుతమైనదో చూశారుగా!



గర్భాశయ కంఠం లోపల వెంట్రుకల్లో (Cilla) చిక్కుకున్న వీర్యకణాలు

కుంగుతున్న హార్మోనులతో కంగుతినే సెక్స్ లైఫ్

వయసు పెరుగుతున్న వారిలో పురుష బీజాల సామర్థ్యం తగ్గి పురుష హార్మోను ఉత్పత్తి మందగిస్తుంది. ఫలితంగా పురుషుల్లో కొన్ని మార్లు కలుగుతాయి. దీన్నంతటినీ యాండ్రోపాజ్ అంటారు.

ఈ మందగింపు ఏ వయసులో మొదలవుతుంది? ఎంత వేగంగా మందగిస్తుంది? దాని ప్రభావం ఏంటి? మొదలగునవి మనిషి మనిషికీ మారతాయి.

అందరిలోనూ దీని లక్షణాలు ఉండక పోవచ్చు. కొద్దిపాటి ఉన్నా అవి మరేవో చిన్న చిన్న రుగ్మతల్లా తోచడంతో గుర్తించలేక పోవచ్చు.

కొందరిలో మాత్రం స్పష్టమైన లక్షణాలతో కొట్టొచ్చినట్టు తెలుస్తుంది -యాండ్రోపాజ్.

యాండ్రోపాజ్ లక్షణాలని నాలుగు కోణాల్లోంచి పరిశీలించాలి :

- శారీరక సమస్యలు
- వేసోమోటార్ సమస్యలు
- మానసిక సమస్యలు
- సెక్సు సమస్యలు - అని!

యాండ్రోపాజ్ లక్షణాలలో సర్వ సాధారణంగా సెక్సు సమస్యలే పేషెంటుని డాక్టరు దగ్గరికి నడిపిస్తాయి.

ప్రసిద్ధ సెక్సాలజిస్టు డా. డేగా నారాయణరెడ్డి 2001- 2003 వరకు గల కాలంలో ఏండ్రోపాజ్ లక్షణాలు కలిగిన వ్యక్తుల్నీ, సెక్సు సమస్యలతో సంప్రదించే 50 ఏళ్ళు పైబడిన వారినీ పరిశీలించారు.

అందులోంచి "వీరు యాండ్రోపాజ్ దశలో ఉన్నారు'' అని ధృవపరుచుకున్న 740 మందిని తీసుకుని వారికి టెస్టోస్టిరాన్ పరీక్ష చేయించగా 215 మందికి టెస్టోస్టిరాన్ రాశి తక్కువగా ఉన్నట్టు తేలింది. వారిలో హార్మోను చికిత్సకి అనువుగా ఉన్న 202 మందికి 6 నెలల పాటు చికిత్స చేసి ఫలితాలు గమనించారు.

చికిత్సకి ముందు ఒకసారి, అటు తర్వాత ప్రతి 2 నెలలకూ ఒకసారి చొప్పున పేషెంట్ల సెక్సు సమస్య స్వరూపం, తీవ్రత; ఆరోగ్య చరిత్ర, శారీరక పరీక్ష, యాండ్రోపాజ్ లక్షణాల్లో మార్పులు, పురుష హార్మోన్ పరీక్ష, ప్రోస్టేట్ ఏంటిజెన్ పరీక్ష రిజల్టులు సేకరించారు.

చికిత్స పొందిన ఈ పేషెంట్లలో 50-60 ఏళ్ళవాళ్ళు 120 మంది, 60-70 ఏళ్ళవాళ్ళు 80 మంది ఉండగా 70 నుంచి 90 ఏళ్ళ పైబడ్డ వారు 15 మంది వరకూ ఉండటం విశేషం.

ఫలితాల విశ్లేషణ :

చికిత్సకి మునుపు - చికిత్సలో పాల్గొనబోతున్న పేషెంట్లలో 21% మందికి సెక్సు కోరికలు తక్కువగా ఉన్నాయి. 46% మందికి స్తంభన సరిగా లేదు. 11% మందికి శీఘ్ర స్కలన మవుతోంది. 13% మందికి రతిలో మంట, 6% మందికి భావప్రాప్తిలో తృప్తిగా అనిపించక పోవడం జరుగు తున్నాయి. 78% మందికి ఒకటికన్నా ఎక్కువ సమస్యలున్నాయి.

హార్మోను చికిత్స వల్ల అన్ని వయసుల వారిలోనూ మొదటి 2 నెలల్లో రతుల సంఖ్య బాగా తగ్గింది. 6 నెలల చికిత్స పూర్తయ్యేసరికి మెరుగయింది.

అయితే అన్ని రకాల సెక్సు సమస్యల్నీ తీసుకొని చూస్తే మొత్తం మీద హార్మోను చికిత్స వల్ల రతుల సమస్య పెరగకున్నా లైంగిక సమస్యలు మాత్రం బాగా తగ్గాయి.

అలాగే శారీరక, మానసిక, ఇతర సమస్యలు బాగా తగ్గి క్వాలిటీ ఆఫ్ లైఫ్ మెరుగయింది.

ఉదాహరణకి 78% మందిలో సెక్సు కోరికలు పెరిగాయి. 43% మందిలో స్కలన సమస్య తీరింది. 85% మందికి రతిలో తృప్తి పెరిగింది. శీఘ్రస్కలనం, స్తంభన సమస్య కూడా ఎక్కువ మందిలో మెరుగవలేదు (ఎందుకంటే దానికి అనేక ఇతర కారణాలు కూడా ఉంటాయి).

చివరగా...

మొత్తం మీద సెక్సు సమస్యలతో సంప్రదించే 50 ఏళ్ళు పైబడ్డ వారిలో 30% మంది మాత్రమే యాండ్రోపాజ్‌కి లోనవటం జరిగింది. టెస్టోస్టిరాన్ (పురుష హార్మోను చికిత్స) ద్వారా యాండ్రోపాజ్ వల్ల కలిగే యిబ్బందుల్ని బాగా నివారించవచ్చు.

నోట్ : పెద్దవయసు వారు సెక్సు సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నపుడు పురుష హార్మోను లోపం గురించిన పరీక్ష కూడా చేయించు కోవడం ఉపయోగకరం. అయితే స్వంత చికిత్సకి పూనుకోవడం హానికరం. ఎందుకంటే టెస్టోస్టిరాన్ చికిత్స ప్రోస్టేటు వాపు, కేన్సర్‌లకు దారి తీయగలదు. కనుక నిపుణులైన డాక్టర్ల ద్వారా మాత్రమే చికిత్స పొందాలి. ★

సుఖవ్యాధి చంద్రిక

క్షణికమైన తృప్తికోసం ఆశపడి పరాయి వ్యక్తులతో సెక్సులో పాల్గొనడం, సుఖవ్యాధుల పాలబడి భోరు మనడం సర్వత్రా జరుగుతున్నదే. కనుక సుఖవ్యాధుల ననుసరించి అనేక మానసిక సమస్యలు కూడా ఏర్పడతాయి. సౌకర్యం కోసం ఈ సమస్యల్ని రెండు భిన్న కోణాల్లోంచి చూద్దాం.

సుఖవ్యాధులవల్ల కలిగే సమస్యలు

1. వ్యభిచారం చేసిన తరువాత సుఖవ్యాధులు ఎక్కడ అంటుకుంటాయో నని చాలామంది భయంతో గడుపు తారు. తమ శరీరాన్ని నఖశిఖపర్యంతరం గమనించుకుంటూ ఏ చిన్న తేడా కన్పడినా సుఖవ్యాధి ఏదో సోకిందని బెంగటిల్లి పోతూంటారు.

ముఖ్యంగా కుర్రాళ్ళలో యిది చాలా ఎక్కువ. అనవసరంగా కక్కుర్తి పడ్డామే అని పశ్చాత్తాప పడుతూంటారు. దేనిమీదా మనస్సు కేంద్రీకరించలేక అస్థిమితం, అశాంతీ, ఆందోళన, భయం - వీటితో సతమవుతూంటారు.

కొందరు డిప్రెషన్‌కీ, ఆత్మన్యూనతకూ లోనవు తారు. యింకా రాని సుఖవ్యాధి కోసం భయంభయంగా ఎదురు తెన్నులు చూసన్తూంటారు. యిదొక వర్గం.

హాస్పిటళ్ళలోనూ, పెథాలజీ లేబరేటరీల లోనూ రక్త, మల, మూత్ర పరీక్షలు నిర్వహిస్తూ గానీ, సుఖవ్యాది గ్రస్తులతో నిత్యం మసులుతూ గానీ వుండడంతో కొంతమందికి ఆ వ్యాధులు తమకు కూడా ఎక్కడసోకుతాయో అని భయం కలుగుతుంది. దీన్ని "వెనీరో ఫోబియా'' అంటారు. 'సుఖవ్యాధి భయం''.

2. యికపోతే రెండోవర్గం వ్యక్తులు వ్యాధి వచ్చేవరకూ నిశ్చింతగానే వుంటారు. తీరా వ్యాధి సోకేసరికి బెంబేలు పడిపోతారు. యింతకుముందు చెప్పిన మానసిక ఆందోళనలన్నింటికి లోనవడం జరుగుతుంది. అక్కడి నుండి డాక్టర్ల వద్దకు పరుగులు పెట్టడం మొదలు. చాలామంది చేసే పెద్ద పొరపాటేమిటంటే వ్యాధి లక్షణాలు కనబడగానే డాక్టరు వద్దకు పోరు. పోతే సకాలంలో సరైన చికిత్స జరిగి వ్యాధిని తేలిగ్గా పోగొట్టుకున్న వారవుతారు. కాని దురదృష్టం కొద్దీ చాలామంది సిగ్గా, చిన్నతనానికీ లోనై డాక్టరును సంప్రదించడానికి యిష్టపడరు.

సరైన ఉపయోగమూ, డోసేజీ తెలియకుండానే వారికి తోచిన మందులు వేసేసుకుంటారు. లేకపోతే కాంపౌండరు, మెడికల్ షాపు, చిన్న డాకరు వంటి వారివద్ద చికిత్స చేయించుకుని సంతృప్తి పడతారు.

అంటే తరచు చేజేతులా వ్యాధిని ముదరబెట్టు కుంటున్నారన్నమాట.

జబ్బులన్నింటికీ ఒకటే మందు

వుండదు. జబ్బుని డయాగ్నోజ్ చేసి, దేనికి తగ్గ మందు దానికి వేయకపోతే వ్యాధి దానంత అదే తగ్గి నిద్రావస్థలోకి వెళ్ళిపోతుందనీను.

కొన్ని వ్యాధుల లక్షణాలు వాటంత అవే తగ్గిపోతాయి. కాని లోలోపల వ్యాధి అభివృద్ధి చెందుతూంటుంది. చాలామంది లక్షణాలు తగ్గిపోతే అమ్మయ్య అని నిట్టూర్చి నిశ్చింతగా వుంటారు. కానీ లోలోపల వ్యాధి పెరుగు తోందనీ, మళ్ళీ ఎప్పుడో తిరగబెడు తుందనీ వారికి తెలీదు. ఎక్కువ మందిలో సుఖ రోగాలు త్వరగా తగ్గకపోవడానికీ, ముదిరి కొరకరాని కొయ్యలుగా తయారవడానికీ, ఈ రకం సొంత వైద్యమూ, అశ్రద్ధా కారణమని వేరే చెప్పనక్కరలేదు.

వ్యభిచారం చేయడానికి అడ్డురాని సిగ్గు, డాక్టరుని సంప్రదించడానికి ఎందుకు అడ్డు వస్తుందో మాకు అర్థం కాదు. సుఖవ్యాధి శాస్త్రం చాలా విస్తృతంగా అభివృద్ధి చెందిన వైద్యశాస్త్ర విభాగం. సుఖవ్యాధి నిర్ధారణ, చికిత్స ఆ శాస్త్రంలో నిష్ణాతులైన వాళ్ళే చేయాలి. మమ్మల్ని అడిగితే M.B.B.S. క్వాలిఫికేషన్‌తో ప్రాక్టీసు చేసే డాక్టర్లు కూడా సుఖవ్యాధి చికిత్సలో న్యాయం చేయలేరు.

వెనీరియాలజీలో డిప్లొమో గాని, డిగ్రీగాని (M.D.) వున్నవాళ్ళను చికిత్సను ఆశ్రయించడం ఉత్తమం. అంతేకాని టీవీల్లో పెద్దపెద్ద ప్రకటన లిచ్చుకునే డాక్టర్లనూ, అర్హత లేని వారినీ సంప్రదించటం అంటే చేజేతులా ప్రమాదాన్ని కొని తెచ్చుకోడమే. పోస్టలు వైద్యం కూడా మంచిది కాదు.

యికపోతే సుఖవ్యాధులకు బలయ్యే మరోవర్గం వుంది. తమ భర్తగాని / భార్య



గాని రహస్యంగా సుఖవ్యాధి కొనితెచ్చుకుని అంత రహస్యంగానూ తమ భాగస్వామికి అంటిస్తారు. అలా అన్యాయంగా బలైపోయిన వ్యక్తుల మానసిక బాధ వర్ణనాతీతం.

యిలాంటి సందర్భాల్లో తమ భాగస్వామి పట్ల ద్వేషం కలగడమూ, పర్యవసానంగా వారిద్దరి మధ్యా మనస్పర్థలూ, అంతరం ఏర్పడటమూ జరుగుతాయి. కేవలం యిదే కారణంగా విడాకులు తీసుకున్న దంపతులున్నారు. భార్యని చావగొట్టి చెవులు మూసిన భర్తలూ, భర్తలని రాచిరంపానపెట్టి వెలివేసిన భార్యలూ చాలామంది వున్నారు. అలాంటిదేమీ చేయలేక నిస్సహాయంగా కుమిలి కృంగిపోతూ బ్రతుకుతున్న స్త్రీ, పురుషులూ వున్నారు.

సుఖవ్యాధుల కారణంగా సంతాన భాగ్యం కోల్పోయిన వాళ్ళు వున్నారు.

సెక్సు సమస్యలు

సుఖవ్యాధుల పాల్పడ్డ చాలామందికి సెక్సు సమస్యలు కూడా ఎదురవుతాయి. నిజానికి సుఖవ్యాధులకీ, సెక్సు సమస్యలకి ప్రత్యక్ష సంబంధం ఎక్కడోకాని ఉండదు. వున్నదల్లా పరోక్ష సంబంధమే.

సుఖవ్యాధి సోకినందువల్ల మనసులో ఏర్పడ్డ భీతి, నేరభావం, వ్యాధి లక్షణాలు బాధ పెట్టడమూ... యివన్నీ కలిసి కామవాంఛను తగ్గిస్తాయి. వ్యాధులు భాగస్వామి వల్ల కల్గినవైతే భాగస్వామి పట్ల కోరిక తగ్గుతుంది. అలా తాత్కాలిక నపుంసకత్వం కల్గినవాళ్ళు చాలామంది వున్నారు.

“ఈ జబ్బు వచ్చినప్పటి నుండీ అంగం సరిగా గట్టిపడటం లేదండి” అని మాకు అనేకమంది వ్రాస్తున్నారంటే దానికి కారణమిదే. ఒకొక్క వ్యక్తి సుఖవ్యాధి వల్లపడే మానసిక సమస్యలు ఎంత తీవ్రంగా వుంటాయంటే సైకోథెరపీ, సైక్రియాట్రిక్ రిఫరల్ కూడా అవసరమౌతాయి.

“నీకేం లేదు బాబూ! జబ్బు తగ్గి పోయింది. నువ్వు ఏదో వూహించు కుంటున్నావు అంతే” అని చెప్తే చాలామంది నమ్మరు సరికదా ఈ డాక్టరుకి సరుకు లేక అలా చెపుతున్నాడను కుంటారు.

సైకియాట్రిస్టు వద్దకు పంపించబోతే కోపంతో విరుచుకుపడ్డ పేషెంటు లున్నారు కనుక వెనీరియాలజిస్టులకే సైకియాట్రీ లోనూ, సైకలాజికల్ మెడిసన్‌లోనూ ప్రాథమిక శిక్షణ అవసరమనిపిస్తుంది.

వయసులో వుండి, విచక్షణా జ్ఞానం కల్గి వుండి, సుఖవ్యాధుల బారినపడ్డ వారి పరిస్థితే యిలా వుంటే ఏ దురాత్ముడి అఘాయిత్యానికో బలై సుఖవ్యాధుల్ని అంటించుకున్న చిన్నపిల్లల, బాలికల, అవివాహిత యువతుల పరిస్థితి ఎలా వుంటుందో వూహించండి. అలాంటి కేసులు కూడా వెనీరియాలజిస్టు వద్దకే వస్తూంటాయి. అలాంటి పేషెంట్లను ఆదరంతో, అనునయంతో బుజ్జగింపు వాక్యాలతో ఓదారుస్తూ, ధైర్యం చెబుతూ చికిత్స చేయాల్సి వుంటుంది.



సుఖ ప్రసవానికి సులువైన సూత్రాలు

- డా॥ సుధారాణి, MBBS

ప్రతి స్త్రీ తను గర్భం దాల్చగానే తనూ, తన బిడ్డా ఆరోగ్యంగా వుండటానికి, ఆరోగ్యవంతమైన, అందమైన బిడ్డను పొందటానికి తన వంతుగా ఏం చెయ్యాలా అని ఆలోచనలో పడుతుంది. అలాంటి కాబోయే మాతృమూర్తులకి, వారి గర్భధారణ కాలాన్ని ఆనందంగా గడపటానికి, సుఖ ప్రసవం జరగటానికి ఆరోగ్యవంతమైన, అందమైన బిడ్డను పొందటానికి చిన్న చిన్న సలహాలివి.

స్త్రీ గర్భం దాల్చిన నెల నుంచి ఒక ఏడాది ఆమె జీవితంలో మర్చిపోలేని కాలంగా మిగిలిపోతుంది. గర్భం దాల్చిన రోజు నుండి తొమ్మిది నెలలు నిండే వరకూ బిడ్డను తన గర్భంలో మోసి, కాన్పు తర్వాత, బిడ్డని మొదటి మూడు నెలలు జాగ్రత్తగా సాకి పెంచటమన్నది స్త్రీకి జీవితంలో ఒక గొప్ప సవాలు. అంటే ఒక ఏడాది (9+3 నెలలు) ఆమె జీవితాన్ని తన పాప కోసం పూర్తిగా అంకితమిస్తోందన్న మాట.

గర్భస్థ కాలం 9 నెలలనీ మూడు భాగాలుగా విభజిస్తే, ప్రతి భాగంలోనూ ఒక మూడు నెలల కాలం (Trimester) వుంటుంది.

1-3 నెలలు : ఈ మొదటి మూడు నెలల సమయంలో పిండం ఒక సూక్ష్మ కణంగా ప్రారంభమై శరవేగంగా ఎదిగి బిడ్డగా రూపుదిద్దుకోవటం మొదలవుతుంది.

ఈ సమయంలో గర్భవతికి తల నొప్పి, వికారం, వేవిళ్ళు, అలసటగా అనిపించటం, రొమ్ముల్లో నొప్పి, ఎక్కువసార్లు మూత్రానికి వెళ్ళాల్సిన అవసరం రావటం సాధారణంగా అనుభవంలోకి వస్తాయి.

నెల తప్పిన వెంటనే 10-15 రోజుల్లో డాక్టర్‌ని కన్సల్ట్ చేసి గర్భాన్ని నిర్ధారణ చేయించుకోవటం, అవసరమైన రక్త పరీక్షలు చేయించుకొని చెప్పిన మందులు జాగ్రత్తగా వాడటం ప్రతి స్త్రీ తప్పనిసరిగా చెయ్యాల్సిన పని. డాక్టర్ సలహా లేకుండా ఏవిధమైన మందులూ తీసుకోవడం మంచిది కాదు. అవి గర్భంలోని పిండానికి హాని కలిగించవచ్చు. విపరీతమైన శారీరక శ్రమ, వేడి ఎక్కువగా ఉన్న నీళ్ళ స్నానం చెయ్యడం, ఈతకొట్టడంలాంటి అలసట కలిగించే వ్యాయామాలు

మానుకోండి.

మామూలుకంటే చాలా ఎక్కువ వాంతులు అవుతున్నా, బ్లీడింగ్ కనిపించినా, విపరీతమైన కడుపునొప్పి, కళ్ళు తిరిగి పడిపోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే డాక్టర్ని కన్సల్ట్ చేయండి.



3-6 నెలలు : ఇంచుమించుగా 4వ నెల మధ్య ఉన్న బిడ్డ కదలికని గర్భవతి గుర్తించగలుగుతుంది. బిడ్డ పెరుగుదలతో పాటుగా పొత్తికడుపు పెరగటం మొదలవు తుంది.

అలసట, వేవిళ్ళు కొద్దిగా తగ్గుతాయి. శరీరం బరువు పెరగటం మొదలవుతుంది. ముఖ్యంగా తొడలు, పిరుదులు, పై చేతుల భాగంలో కొవ్వు చేరటం కనిపిస్తుంది. పళ్ళ చిగుళ్ళ నుంచి కొద్దిగా రక్తం రావటం, రాత్రిళ్ళు కాళ్లలో కండరాలు బిగదీసుకున్నట్టుగా అనిపించడం (Cramps) సాధారణంగా కనిపించే లక్షణాలు.

ఈ సమయంలో గర్భవతి ఆహారంలో బీరకాయ లాంటి పీచుపదార్థాలు, పాలు ఎక్కువ తీసుకోవాలి. కొవ్వు పదార్థాలు బాగా తగ్గించాలి. కాళ్ళ కింద కొద్దిగా ఎత్తు పెట్టుకుని పడుకోవడం మంచిది.

ఈ దశలో బ్లీడింగ్ కనిపించినా, ఇంకా వాంతులు ఎక్కువగా అవుతున్నా వెంటనే డాక్టర్ని కన్సల్ట్ చెయ్యండి.

6-9 నెలలు : ఈ త్రైమాసంలో గర్భంలో బిడ్డ పూర్తిగా తయారవుతుంది. 7వ నెల నుంచి 15 రోజులకొకసారి, 9వ నెల నుంచి వారానికి ఒకసారి చూపించుకోవాలి.

పొట్టమీద చర్మం సాగి మచ్చలు పడతాయి. పొట్టమీద దురదగా అనిపించవచ్చు. కడుపులో మంటగా ఉండటం, ఆయాసంగా వుండటం, మూత్ర విసర్జనకి ఎక్కువసార్లు వెళ్ళాల్సి రావటం, కాళ్ళకి కొద్దిగా నీరు పట్టి మడమలు వాచడం సాధారణంగా ఉండే లక్షణాలు.

పొట్ట మీద నూనె గాని, విటమిన్ 'E' ఆయిల్ కానీ రాయటం వల్ల దురద కొద్దిగా తగ్గుతుంది. లూజ్‌గా వుండే బట్టలు ధరించటం, తక్కువ వ్యవధిలో తక్కువ తక్కువగా ఆహారం తీసుకోవటం వల్ల కడుపు మంట, ఆయాసం కూడా తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా పొట్ట, పెరిగి, బరువు పెరగటం వల్ల శరీరం బేలెన్స్ కోల్పోతుంది. ఎత్తు మడమల చెప్పులు వాడకండి. ఫ్లాట్ చెప్పులతో జాగ్రత్తగా బేలెన్స్ చేసుకుంటూ నడవండి. రాత్రిళ్ళు కాళ్ళు కొద్దిగా ఎత్తు మీద పెట్టుకుని పడుకోవటం, కూర్చున్నప్పుడు కూడా కాళ్ళు వేలాడెయ్యకుండా కొద్దిగా ఎత్తు మీద ఉంచుకోవడం చెయ్యాలి. అతిగా విశ్రాంతి తీసుకోకుండా కొద్దిగా నడక, ఇంటిపనులు మామూలుగా చేసుకోవటం మంచిది.

కడుపులో బాగా నొప్పిగా అనిపించినా, మడమలు బాగా వాచి కళ్ళు తిరుగుతున్నట్టనిపించినా, బ్లీడింగ్ కనిపించినా, బిడ్డ కదలికలు తెలియడం మానేసినా మీరు వెంటనే డాక్టర్ని కన్సల్ట్ చెయ్యాలి.

ఆహార నియమాలు

గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు స్త్రీ ఇద్దరి (తను + తన బిడ్డ) కోసం తినాలని చెప్పడం సరికాదు. మీకు మీ బిడ్డకు కావలసింది మంచి పోషకాహార విలువలున్న ఆహారమే తప్పించి అవసరాన్ని మించి ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోవటం కాదు. గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు మీరు బరువు తప్పనిసరిగా పెరుగుతారు. కానీ నెలకి 1.3 కె.జి. కంటె ఎక్కువ పెరగటం మంచిది కాదు.

మీ ఆహారంలో ముఖ్యంగా కాల్షియం, సోడియం, ఐరన్, పొటాషియం వుండాలి. ఇవేకాక కోబాల్ట్, కాపర్, మేంగనీస్, జింక్ కూడా బిడ్డ పెరుగుదలకి అంతో ఇంతో అవసరం. డాక్టర్ ప్రిస్క్రైబ్ చేసిన మందులు వాడటంలో నిర్లక్ష్యం చూపించకండి. ముఖ్యంగా ఐరన్, కాల్షియం వంటి మందులు జాగ్రత్తగా డాక్టర్ చెప్పినట్లు వాడితే బిడ్డ ఆరోగ్యంగా పుట్టడానికి అవకాశాలెక్కువ.

డెలివరీ అయ్యేవేళ

కాన్పు తేదీ దగ్గర పడుతున్న కొద్దీ మీలో సహజంగా ఆందోళన పెరుగుతుంది. కానీ భయపడకండి. ప్రకృతిసిద్ధంగా కాన్పు మామూలుగానే జరుగుతుంది.

మీకు నెలలు నిండి డాక్టరు ఇచ్చిన డేట్ దగ్గరపడ్డ తరువాత నొప్పులు మొదలయినట్లనిపించినా, బ్లీడింగ్ కనిపించినా, మీకు తెలియకుండా నీరు (ఉమ్మ నీరు) కారుతూ మీ లోపలి బట్టలు తడి అవుతున్నా మీరు డెలివరీకి రెడీ అవుతున్నారని అర్థం. వెంటనే డాక్టర్ని సంప్రదించండి.

బిడ్డపేగు జారితే ఎలా?

- డా॥ శ్రీమతి భూషణం, M.D.

(కొంతమంది స్త్రీలకు గర్భసంచి సరైన స్థానంలో ఉండకుండా బీజవాహిక (యోనిమార్గం)లోకి జారి, ఒక్కొక్కసారి బయటకి కూడా తొంగి చూస్తుంది. వాడుకలో దీన్ని "పేగు జారడం" అంటారు. శాస్త్రీయంగా దీన్ని యూటిరైన్ ప్రొలాప్స్ (Uterine Prolapse) అంటారు.)

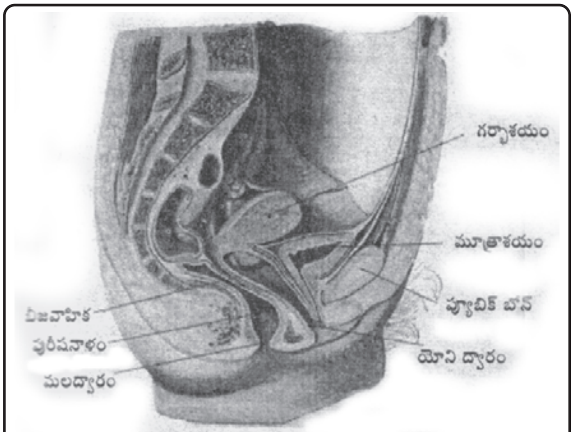
చాలామంది స్త్రీలు నడి వయసులోను, ముసలితనంలోనూ, ఈ పేగు జారటం అనే సమస్యతో బాధపడుతూ ఉంటారు. సగం మంది ఆడవాళ్లు సిగ్గు వల్ల డాక్టర్లను సంప్రదించరు. భరించలేని స్థితి వచ్చేక అప్పుడు డాక్టరు వద్దకు వస్తారు. ఒక్కోసారి వయసు ముదిరిన తర్వాత వచ్చే గుండె జబ్బులు, షుగర్ జబ్బు మొదలయిన కాంప్లికేషన్ల వల్ల వారికి ఆపరేషను చేసి బాధను పోగొట్టటానికి అవకాశం ఉండకపోవచ్చు. ఈ సమస్యను వారు గుర్తించిన వెంటనే, డాక్టరు సలహా తీసుకొంటే, వెంటనే తగిన చికిత్స పొంది జీవితం సుఖంగా గడపటానికి వీలవుతుంది.

అసలు ఈ పేగు జారటం అనే సమస్య రాకుండా నివారించటాన్కి ప్రయత్నాలు పిల్లల్ని కనే వయసు నుండే మొదలుపెట్టాలి. అందుచేత, యవ్వన దశలో తీసికోవలసిన జాగ్రత్తలేమిటో తెలుసుకుంటే, తరువాత జీవితం హాయిగా గడపవచ్చు.

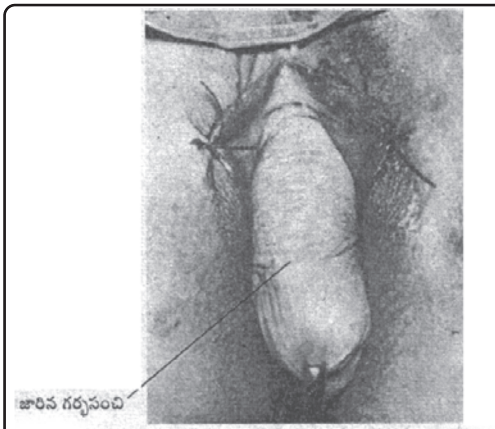
బొమ్మ-1లో స్త్రీ శరీరంలో గర్భసంచి ఎలా ఉంటుందో చూపించబడింది. గర్భసంచి, యూరినరీ బ్లాడర్‌కి, రెక్టమ్ (మలపు పేగు)కి మధ్యన ఉంటుంది. ఈ గర్భసంచీ యోనికి పై భాగంలో ముందుకి వంగి ఉంటుంది. గర్భసంచీని ఈ పొజిషన్‌లో ఉంచటానికి, బలమైన కండరాలు, లిగమెంట్స్ సహాయం చేస్తాయి. ఈ కండరాలు, సాగిపోయినా, వాటిలో బలం తగ్గినా, గర్భసంచీ క్రిందికి జారిపోయి యోని ద్వారా బయటకు వచ్చి వ్రేలాడుతుంది. ఇది బొమ్మ-2లో చూడవచ్చు.

సాధారణంగా మెనోపాజ్ - అంటే బహిష్టు రావటం ఆగిపోయిన తర్వాత - గర్భసంచీని పట్టి ఉంచే కండరాలు, లిగమెంట్స్‌లో బలం తగ్గిపోతుంది. అయితే సరైన ఎక్సర్‌సైజ్‌లు చేయటం ద్వారా తిరిగి కండరాలలో బలం కలిగించవచ్చు.

ప్రసవ సమయంలో తీసుకోవలసిన



పటం 1: స్త్రీ శరీరంలో గర్భసంచి పొజిషన్



పటం 2: యోని మార్గంలోంచి బయటకు పొడుచుకొచ్చిన గర్భాశయం

జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే - వాటి ఫలితం, ముసలి వయసులో అనుభవించవలసి వస్తుంది.

ప్రతిసారీ ప్రసవమైనప్పుడు గర్భసంచీని పట్టి ఉంచే కండరాలు సాగుతూ ఉంటాయి. ఎక్కువమంది పిల్లల్ని కన్న స్త్రీలలో ఈ కండరాలు బాగా సాగిపోయి - తిరిగి యథాస్థితికి రాలేవు. అలాంటప్పుడు ఈ పేగు జారటం జరుగుతూ ఉంటుంది. అంచేత పరిమిత సంతానం - ఒకరు లేక ఇద్దరు పిల్లల్ని - కనటం వలన తల్లి ఆరోగ్యం బావుంటుంది. గర్భసంచీ ఉండాల్సిన పొజిషన్‌లోనే ఉండి తల్లికి సమస్యలు ఉండవు.

బొమ్మ-3 లో గర్భ సంచీని, యోనిని పట్టి ఉంచే బలమైన కండరాలను చూడవచ్చు. సాధారణంగా 50 సంవత్సరాల వయసులో ఉండే స్త్రీల లోనూ, ఎక్కువ బరువున్న బిడ్డలను కన్న స్త్రీలల్లోనూ కాన్పులు కష్టమైన వారిలోనూ ఈ 'పేగు జారటం' అనేది కనబడుతూ ఉంటుంది.

గర్భసంచీతో పాటు కొందరికి మూత్రపు సంచీ, రెక్టమ్ ప్రేవులు కూడా క్రిందికి జారతాయి.

ప్రసవమైన తర్వాత ఆరువారాల వరకు గర్భసంచీ చుట్టూ ఉండే లిగమెంట్సు, కండరాలు సాగిపోయిన స్థితిలోనే ఉంటాయి. రెండు నెలల తర్వాత తిరిగి మామూలు పటుత్వాన్ని పొంది యథాస్థితికి వస్తాయి. ప్రసవమైన తర్వాత ఈ రెండు నెలల వరకు బాలింత స్త్రీలు బరువులను ఎత్తకూడదు. క్రిందకు వంగినపుడు పొట్టని లోనికి తీసికొని యోనిని, యోని చుట్టూ ఉండే కండరాలను బిగించాలి. నడుము, పొట్ట మొత్త, రొమ్ములికి సంబంధించిన కండరాలు గట్టి పడేందుకు ఎక్సర్‌సైజు చేయాలి.

వీలైనంత సమయం పుట్టింట్లో ఉండి ఈ ఎక్సర్‌సైజ్‌లు కరక్ట్‌గా చేస్తే కొంత ఫలితం ఉంటుంది. తెలియకపోతే దగ్గరలో ఉన్న ప్రసూతి కేంద్రానికి వెళ్ళి నేర్చుకోవాలి. ఎవరింట్లో వారికి బాధ్యతలు తప్పవు. అందుకే పురుడు అయిన 3 నెలల దాకా పుట్టింటివారు అమ్మాయిని అత్తవారింటికి పంపరు.

ప్రేగు జారటానికి ఇతర కారణాలు కూడా ఉంటాయి. కడుపులో కాయలున్న వారిలోనూ, నిరంతరం దగ్గుతూ ఉండే పేషెంట్లలోనూ, మల బద్ధం, విపరీతమైన ఒళ్ళు ఉన్నవారి లోనూ కూడా పేగు జారే అవకాశం ఉంది.

ప్రసూతి సమయంలో బిడ్డ క్రిందకి రాకుండానే ముందు నుండీ ముక్కటం వలన కూడా ఇలాంటివి సంభవిస్తాయి. బిడ్డ తల బయటకు వచ్చేటప్పుడు సరియైన సపోర్టు ఇచ్చి డెలివరీ చేయకపోతే కండరాలు సాగిపోతాయి. అవసరమైతే అక్కడ చర్మాన్ని కట్ చేసి కుట్లు వేయటం వలన ఆ కండరాలకి అవసరమైన వత్తిడి తగ్గి వాటి టోన్ బావుంటుంది.

ఇలాజాగ్రత్తలు తీసికొంటే ప్రేగు జారటం వంటి సమస్యలుండవు.



Dr. D V R Poosha PhD
Fellow, Council of Sex Education and Parenthood International,
Life Member, Indian Assoc. Sex Educators, Counselors and Therapists,
Consultant - www.SexualHealth.com
www.abhisarika.com

అడగండి చెప్తాను

సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఏమున్నా...
సంతానం కలగకున్నా... చికిత్స సలహాలు ...

మీ సందేహాలు, సమస్యలు పంపవలసిన ఎడ్రస్:

అభిసారిక, 40, ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేట్, సామర్లకోట – 533 440.
ఫోన్ : 0884 – 2327454

మీ పేరు, పూర్తి ఎడ్రస్ తప్పనిసరిగా రాయాలి. (ఆ వివరాలు ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ ప్రచురించబడవు)
వ్యక్తిగతంగా జవాబు కోరితే స్వంత అడ్రసు రాసిన కవరు, 5 రూ॥ల స్టాంపులు జతపరచాలి.

తెలుగు వెబ్‌సైట్ : **www.abhisarika.in**

నిరాశపడకండి!

నాకు మేరేజ్ అయి 8 సం॥లు అవుతోంది. నేను ముగ్గురు బిడ్డల తండ్రిని. నా పెండ్లి అయిన 5 సం॥ల వరకూ మా కాపురం సంతోషంతో ఆప్యాయతతో సాఫీగా సాగినది. ఇప్పుడు 3 సం॥ల నుండి మా సంసారంలో ముందున్న సంతోషము, అనురాగము లేవు. నాకు సెక్సు మీద కోరిక ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎప్పటికి నాలో అవే ఆలోచనలు. ఎవ్వరిని చూసినా వారితో సంభోగించాలని అనిపిస్తుంది. ఒక్క రోజు సెక్స్‌లో పాల్గొనకుంటే నిద్ర పట్టేది కాదు. చివరకు హస్తప్రయోగం చేసుకునే వాడిని, ఎంత చేసినా తృప్తి ఉండేదికాదు.

3 సం॥ల నుండి నా భార్య నన్ను సరిగా అర్థం చేసుకోవడం లేదు. సెక్స్‌లో పాల్గొందాము అంటే ఇంటరెస్ట్ చూపదు. నేను బలవంతం చేస్తే తప్ప నా దగ్గరకు రాదు. కదలక లేకుండా బొమ్మలా పడుకొని ఉంటుంది. ముట్టుకోదు, ప్రేరేపించదు, చుంబించదు, ఎలాంటి ప్రేరణలు చేయదు. నేను ఎంతగానో ప్రేరేపిస్తాను. తను చీదరించు కుంటుంది. తొందరగా కానియ్యి అంటూ ఒక శవంలాగ పడుకొని ఉంటుంది. ఈ విషయంలో నేను మానసికంగా ఎంతగానో బాధపడుతున్నాను. నా భార్య యిలా ఎందుకు ప్రవరిస్తోంది?

ఈ 3 సం॥ల నుండి నాకు 75% తొందరగా స్కలనం అయిపోయింది. ఎంత నిగ్రహించుకున్నా ఆపలేకపోతున్నాను. ఎక్కువ శాతం 10 నుండి 15 నిముషాల వరకు ఆపగల్గుతున్నాను. అప్పుడప్పుడు 20–30 నిముషాలు స్టాప్ అండ్ స్టార్ట్ ఉపయోగిస్తే ఆపగల్గుతున్నాను. అప్పుడు నా భార్య రెచ్చిపోతుంది కాని ఆమె రెచ్చిపోతే నేను ఒక 5 ని కూడా ఆపలేకపోతున్నాను. నా

భార్య శరీరం చాలా వేడి శరీరం. క్రింద అరికాళ్ళు కూడా చాలా పగిలియున్నవి.

నాభార్య అసలు సెక్స్ అంటేనే అసహ్యించుకుంటూ చీదరించుకుంటుంది. ఏముంది ఇందులో, ఐదు నిముషాల పనికి? నీది అయిపోతే సరిపోయె అని మాట తీసిపారేస్తుంది. గట్టిగా చేస్తే ఆమెకి ఇష్టము ఉండదు. మెల్లిగా చెయ్యి తొందరగా కానియ్యి అంటుంది. ఆమెలో జడత్వం ఆవరించినది. భావప్రాప్తి పొందలేక పోతోంది అని క్లియర్‌గా అర్థమవుతుంది. నా భార్యకు, నాకు వయసులో 4 సం॥లు తేడా ఉంది. ఆమె నాకంటే 4 సం॥లు పెద్దది. సెక్స్‌లో age effect **ఏమైనా ఉంటుందా? నా వయసు 35 సం॥లు. నాభార్యకు 39 సం॥లు.**

స్వయంగా సంప్రదించాలంటే

తమ సమస్యలకు సలహాలు, చికిత్స నిమిత్తం **డా॥ పూషా** గారిని స్వయంగా సంప్రదించాలంటే పాఠకులు **సామర్లకోట, మెహెర్ కాంప్లెక్స్ దగ్గర ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేటు** లోని **అభిసారిక కార్యాలయానికి** రావచ్చును.

సామర్లకోట పట్టణం **'విజయవాడ నుంచి విశాఖపట్టణం'** వెళ్ళే మార్గంలో ఉంది. ఏ రోజునైనా రావచ్చు. స్టేషన్‌లో దిగి ఆటోకి **- "మెహెర్ కాంప్లెక్సు దగ్గర, ఎస్టేట్‌లో మొదటి బిల్డింగ్ - అభిసారిక** ప్రెస్" అని చెప్పండి.

రాబోయే ముందు మా కార్యాలయానికి ఒకసారి ఫోన్ చేసి రావటం మంచిది.

ఫోన్ : 0884-2327454
(ఫోన్ చేయాల్సిన సమయం: ఉ.8 నుంచి సా. 5 వరకు)

జ: రతిలో సంతృప్తి పొందలేకపోవటమే మీ భార్యలో రతిపట్ల పేరుకున్న అనాసక్తి, ద్వేషాలకు కారణమనేది స్పష్టం. సెక్సు విషయం మినహాయించి మిగతా విషయాల్లో మీ యిద్దరి మధ్య సంబంధాలు, అవగాహనా ఎట్లా ఉన్నాయో – వాటి పాత్ర సెక్సుమీద ఎంత ఉన్నదో కూడా తెలియాల్సి ఉంది. సెక్సులో నిరంతరం కలుగుతున్న అసంతృప్తి వల్ల భార్యాభర్తల సంబంధాలు చెడతాయి. చెడిన సంబంధాల వల్ల సెక్సులో మనస్ఫూర్తిగా పాల్గొనలేక పోవడమూ, సంతృప్తి పడలేక పోవటమూ జరుగుతాయి. ఈ చక్రభ్రమణం లోంచి బయటపడటానికి మీ యిద్దరూ కూడా నిశ్చయించుకుని మా వద్దకు వస్తే తేలిగ్గా పరిష్కరిస్తాము. Marital therapy, Sex therapy రెండూ మీకు అవసరమవుతాయి.

కామవాంఛ పుట్టేది మనసులో అయినా వ్యక్తమయ్యేది శారీరకంగానే! (అనగా అంగస్తంభనం మొ॥ శారీరక మార్పుల రూపంలో!). కామవాంఛ తీరేది శరీరాల కలయిక ద్వారానే అయినా తృప్తి మాత్రం మనసుకే కలుగుతుంది. కనుక కామం విషయంలో పెద్ద పీట మనసుకే. మీ భార్య విషయంలో అసంతృప్తి చెందిన మనసే తిరగబడుతోంది.

మీలో కామవాంఛ ముందునుంచీ ఎక్కువన్నారు. కనబడ్డ స్త్రీనల్లా రమించాలని ఉంటుందనీ, హస్తప్రయోగం అయినా చేసుకోకపోతే నిద్రపట్టనీ, హస్తప్రయోగం మనసుకి తృప్తి ఉండదని రాసారు. నిజమే మీ భార్య సంహకరించనందు వల్ల, చీదరించు కుంటున్నందువల్ల మీలో తీరనివాంఛ పెరిగిపోతుంది. ఆమె ద్వారా కామవాంఛ తీరితే శరీరానికీ మనసుకీ కూడా తృప్తి కలిగి ఉండేవి. యాంత్రికమైన హస్తప్రయోగం వల్ల శరీరాంగాల తీపు వదిలినా మనసుకది సంతృప్తి నివ్వదు.

కనుక ఏ స్త్రీ కనబడినా మీకు మీరు పోగొట్టుకున్న సుఖమూ, ఎదురుగా భార్య ఉండీ తనివితీరా అనుభవించలేని మీ దుస్థితీ జ్ఞాపకం వచ్చి మీ మనసు అసంతృప్తికి, పరస్త్రీ కాంక్షకి లోనవుతుంది. అది మీ పరిస్థితి.

స్ఖలనాన్ని నిగ్రహించుకోవడానికి మీరు చేస్తున్న ప్రయత్నం మెచ్చుకోదగ్గదే సందేహం లేదు. 10-15ని. రతి నిర్వహించగలుగు తున్నారు కనుక అదీ ఫర్వాలేదు. కాని విధాన లోపం వల్లనో, మీ భార్య మనసు సరిగా ట్యూన్ కాకనో మొత్తాని కామెలో కామోద్రేకం సకాలంలో పరాకాష్ఠను చేరటం లేదు. కనుక ఆమె భావప్రాప్తి పొందలేకపోతోంది. మీరు పాటిస్తున్న సామాన్య రతి విధానంలో మీకు నిగ్రహం సాధ్యం కావటం లేదు. లేదా ఆమె ఆవేశపడిపోయి మీ స్ఖలనానికి కారకురాల వుతోంది. అనగా రెండు ఎడ్లు చెరో రకంగా లాక్కుపోతున్న ఎడ్లబండిలా అయింది మీ దాంపత్యం పరిస్థితి.

మీరు పాటిస్తున్న 'సామాన్య రతి విధానం' ('భార్య వెల్లకిలా, భర్త బోర్లా' పద్ధతి) ఇంతే. ఉపరతి, పార్శ్వ రతి అనుసరిస్తే బాగుండేది కదా! ఇకనైనా ఆ పని చేయండి. అవి స్త్రీలకు మంచి సంతృప్తినిస్తాయి.

మీ యిద్దరిమధ్యా కమ్యూనికేషన్ (సదవగాహన) పెరగాలి. మీ కష్టం ఆమె, ఆమె కష్టం మీరూ సానుభూతిగా అడిగి తెలుసుకుని దాన్ని తొలగించుకోవడానికి ఉభయులూ ప్రయత్నించాలే గాని, ఆమె స్వార్థాన్ని మీరూ, మీ స్వార్థాన్ని ఆమె

ఎత్తిపొడుచుకోకూడదు.

"కదలడు, వదలడు"లా రోజూ మీరు రతికి పట్టి పీడిస్తూ, ఏనాడు సంతృప్తి కలిగించకపోతుంటే మిమ్మల్నీ, మీ రతిని ఆమె దెప్పరా మరి?

వయసు ఎఫెక్టు ఏమీ లేదు. ఆ రకంగా ఆలోచించకండి. ఆమెది వేడి ప్రకృతి అన్నారు. వేడి శరీరం గలవారికి కామం ఎక్కువనీ, త్వరగా తృప్తి పడరనీ మీ అభిప్రాయమా ఏమిటి? అది కూడా తప్పే.

ఆమె అరికాళ్ళు బాగా పగులుతున్న వన్నారు. అవిశెనూనె (Olive oil) రోజూ రాసుకోమనండి. వారం రోజుల్లో పగుళ్ళు పోతాయి.

ఈ కోర్కె తీరేనా?

నాకు ఒక కోరిక చిన్నప్పటినుండి ఉంది. అది ఏమిటంటే నేను మగవాడిగా ఎందుకు పుట్టలేదు అని. పత్రికల్లో సెక్సుమార్పిడి గురించి అప్పుడప్పుడు చదువుతున్నాను. సంవత్సరం క్రిందట నేను మా డాడీతో మగవాడ్ని అవుతాను అని అడిగాను. పిచ్చి పిచ్చి ఆలోచనలు పెట్టుకోకు అని పెళ్ళి చేసారు. అయినా నా కోరిక తీరలేదు. శోభనం నాడు మా వారితో ఇదే మాట అన్నాను. వారు అపహాస్యం చేసారు. ఇప్పటి వరకు మావారితో రతికి ఒప్పుకోలేదు (చేసుకోలేదు). మావారు అంటారు నేను వేరే పెళ్ళి చేసుకుంటాను. నువ్వు మగవాడివి కాలేకపోతే బావిలో పడిచావు అని. నాకు మగవాడ్ని కావాలని ఆశ. కాబట్టి సెక్సుమార్పిడి ఆపరేషను ఎక్కడ ఉందో దాని అడ్రస్ కాస్త తెలుపగలరు. దాని ఖర్చు ఎంతో తెలిస్తే చెప్పగలరు.

– ఆ॥

జవాబు : మీలా సెక్సుమార్పిడిని బలీయంగా కోరుకునే స్వభావాన్ని ట్రాన్స్‌సెక్సువలిజమ్ అంటాం. (జెండర్ డిస్ఫోరియా (Gender Dysphoria) అన్నా ఇదే అర్థం – కాకపోతే కాస్తంత ఘాటు తక్కువగా!) ఇలాంటి కోరిక ఉండటం తప్పూ, అసహజం కాదు గానీ అరుదు. లక్ష మందిలో ఒక్కరికి ఉంటుంది. ఆపరేషన్ కోసం నిర్ణయించుకునే ముందు మీరు అనేక సాధక బాధకాలు ఆలోచించుకోవాలి.

ఎందుకంటే సెక్సుమార్పిడి పొందే కాలంలో మానసికంగా, శారీరకంగా అనేక సమస్యలు ఎదురవుతాయి. నిన్నటిదాకా స్త్రీ అయిన మనిషి హఠాత్తుగా పురుషుడిగా జీవించటం ఎంతో కష్టంతో కూడుకున్నపని. చాలా కాలంపాటు మీకు మానసికంగా తర్ఫీదు యివ్వాల్సి వస్తుంది. ఒక్కసారి ఆపరేషన్ చేస్తే సరిపోదు. అనేకసార్లు మేజర్ ఆపరేషన్లు చేసి దశలవారీగా మిమ్మల్ని మగవాడిగా మార్చాల్సివస్తుంది. వీటన్నింటికీ ముందు మగవాడుగా మారడానికి మీరు పూర్తిగా సిద్ధంగా ఉన్నారో లేదో ముందుగా డాక్టర్ల బృందం మిమ్మల్ని మానసిక పరీక్ష చేస్తారు. హైదరాబాదులో ప్లాస్టిక్ సర్జన్లు, మైక్రోసర్జన్లు ఉన్నారు. వారిలో కొందరు ఈ ఆపరేషన్లు విజయవంతంగా నిర్వహిస్తున్నారు. వారిని సంప్రదించండి.

చికిత్సా ప్రకరణలో ముందుగా మీకు పురుష హార్మోన్లు యిస్తారు. దానివల్ల ఒంటిమీద వెంట్రుకలు పెరగటం, బహిష్టు ఆగిపోవటం, గొంతు బొంగురుగా అవటం మొ॥ మార్పులొస్తాయి. రొమ్ములు తొలగిస్తారు. అండకోశాలు, గర్భాశయం, మొ॥ వాటిని తీసేస్తారు.

అన్నిటికన్నా కష్టం కృత్రిమ పురుషాంగాన్ని నిర్మించటమే. పొట్ట నుంచి గాని మరేదైనా అనువైన శరీర భాగం నుంచి కాని చర్మాన్ని తీసుకుని దాన్ని గొట్టపు ఆకారంలో మలుస్తూ కృత్రిమ పురుషాంగాన్ని నిర్మిస్తారు. అది స్తంభించదు. రతికి పనికిరాదు. పురుషాంగానికి ఉన్నట్టు స్పర్శ గుణం కూడా ఉండదు. కేవలం అలంకారంగా వేలాడుతూ ఉంటుంది. చూడ్డానికి కూడా బాగుండదు. అయితే కొంత ఖర్చుపెట్టి ఆ అంగంలో స్తంభించే యంత్రాంగాన్ని ప్రవేశ పెట్టుకోవచ్చు. (వీటిని పినైల్ ప్రోస్థసెస్ penile Prostheses) అంటారు. వీటి సహాయంతో అంగాన్ని సంభింపజేసుకొని రతి చేయవచ్చు. కాని స్ఖలనం ఉండదు. సంతానం కలగదు. మగ పెర్సనాలిటీతో పేంటూ, షర్టూ వేసుకుని మగవాడిలా కనబడేందుకే ఇంత పెద్ద



సర్జరీ పనికొస్తుంది.

ఆపరేషన్ తర్వాత మీరు కామవాంఛ ఏ రకంగా తీర్చుకోదల్చుకున్నారో దాన్ని బట్టి పురుషాంగం నిర్మించుకోవాలా అక్కర్లేదా అన్నది నిర్ణయించుకోవచ్చు. పురుషాంగం అవసరం లేకుంటే ఖర్చు, శ్రమ చాలా తగ్గిపోతాయి. కనుక అన్నీ ఆలోచించుకుని మీకు అనువుగా ఉంటేనే ఆపరేషన్‌కి సిద్ధపడండి.

ఆపరేషన్ పూర్తి వివరాలు, ఖర్చు మీకు ఆపరేషన్ చేసే డాక్టర్లే చెబుతారు.

రొమ్ములు పెరగాలి

నా వయసు 29 సం॥లు. రెండేళ్ళ పాప ఉంది. పాప పుట్టక ముందు నా ఆరోగ్యం బాగుండేది. నా ఛాతీ కూడా బాగానే ఉంటుంది. డెలివరీ అయిన తర్వాత నా రొమ్ములు సైజు తగ్గిపోవడం మొదలు పెట్టాయి. పాలు రాలేదు. ఇప్పుడు రొమ్ములు బాగా చిన్నవైపోవటమే కాక మెత్తగా కూడా అయిపోయినవి. దీనివల్ల నాకు బాగా చిన్నతనంగా ఉంటోంది.

ఇప్పుడు నాకు మరల 3వ నెల గర్భం. బహుశా మళ్ళీ రొమ్ములు పెద్దవిగా ఎదుగు తాయి. పై సంఘటన మళ్ళీ జరుగకుండా రొమ్ములు పెద్దవిగా ఉండేందుకు గాను ప్రసవానికి ముందూ, తరువాత తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు, వాడవలసిన మందులూ వ్రాయగలరు.

– కె.

జ : అమ్మా, గర్భవతులకు రొమ్ములు వాటంతట అవే పెరుగుతాయి. ఈ సమయంలో రొమ్ముల ఎదుగుదలకి సంబంధించి ఏ మందులు వాడినా బిడ్డకి చెరుపు చేస్తాయి. ఆ ఆలోచన విడిచి పెట్టండి.

ప్రసవం అయ్యేనాటికి రొమ్ముల సైజు, వాటిలోని పాలగ్రంథుల సంఖ్య, పరిమాణాన్ని బట్టి ఎంతో కొంత పెరుగుతుంది. అయితే ప్రసవమైన తర్వాత పాలు పడనట్లయితే అవి మళ్లీ క్షీణించడం మొదలు పెడతాయి. కనుక ముందుగా పాలుపడేందుకు తగు జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. గర్భవతిగా ఉన్నన్నాళ్ళు మీరు బలవర్ధకమైన ఆహారం తీసుకోవడం ముఖ్యం. ప్రసవం అయ్యేక రోజుకి 3 లీటర్లయినా ద్రవపదార్ధం తీసుకోవాలి. పాలూ, పళ్ళరసాలు వగైరా...

ప్రసవం సమయంలో మావి బయటకు వచ్చేసినదీ లగాయతు పాల ఉత్పత్తి మొదలవుతుంది. బిడ్డ రొమ్మును కుడుచుకునే కొద్దీ పాలు రావటం, బాగా ఉత్పత్తి కావటం జరుగుతుంది. 4–5 సార్లు బిడ్డని రొమ్ముకి అందించినంత మాత్రాన పాలు రాకపోవచ్చు. అలా జరిగినా, బిడ్డ పాలు కుడవలేకపోయినా



"పాలు పడలేదని" నిర్ణయించేసుకో కూడదు. పదే పదే ప్రయత్నించాలి. లేదా బ్రెస్ట్‌పంపుతో సక్ చేసి పాలుపడేలా చెయ్యాలి. అంతగా అవసరమైతే పాలుపడేందుకు ''శతావరి''లాంటి ఆయుర్వేద మందులు వాడుకోవచ్చు.

పాలు పడుతున్నంత కాలమూ రొమ్ముల సైజు పెద్దవిగానే ఉంటాయి. పాలు తగ్గిపోయే సమయానికి గాని, పాలు యివ్వటం మానెయ్యగానే కాని రొమ్ములు మెత్తబడి, క్షీణించటం మొదలు పెడతాయి. పాలు యిస్తున్నంత కాలమూ మీరు మీ ఆహారం శ్రద్ధగా తీసుకుంటూ ఉంటే ఎక్కువ మార్పు ఉండదు.

పైగా రొమ్ములు క్షీణించటం మొదలుపెట్టే సమయానికి మీరు రొమ్ములకు సంబంధించిన వ్యాయామాలు చేస్తే (చూ"సౌష్టవం" పుస్తకం) రొమ్ముల పొంకం కొంతవరకూ నిలుస్తుంది. రొమ్ములు వేలాడిపోకుండా కరెక్టు సైజు బ్రాసరీలు ధరించాలి. ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవాలి. ఆపైన మీరు తీసుకునే ఆహారమూ, పడే శ్రమనూ బట్టి మీ శరీరంలో కొవ్వు పేరుకుంటూ ఉంటే

రొమ్ముల ప్రమాణం కొంతవరకూ నిలుస్తుంది.

గర్భంతో ఉన్నప్పుడున్నంత సైజులో రొమ్ములు పాలు మాన్పించేసాక ఉండవు.

తడి ఎన్నటికీ కాదా !

నాకు పెళ్ళి అయి 3 సం॥లు కావస్తుంది. ప్రతీసారి రతి చేసేముందు అరగంట నుండి గంటవరకు ప్రణయకళ జరిపి రతి చేస్తాను. అయినా సరే ఇంతవరకు ఆమె నుండి ఎలాంటి Lubricants బయటకు రాలేదు. ప్రతీసారి నా అంగానికి కొబ్బరినూనె పెట్టుకొని రతి చేయాల్సి వస్తుంది. ఆమెది Dry Skin. మాకు ఇంతవరకు పిల్లలు లేరు. నా భార్య యోని నుండి Lubricants రావడం ఇంక జరుగదా? రాకపోవటానికి అసలు కారణం ఏమిటి?

ఇలాంటి ప్రాబ్లమ్‌తో ఆమెతో రతి చేయాలంటే విసుగు అనిపిస్తుంది. ఆమె తల్లిదండ్రులకు తెలియజేసి విడాకులు తీసుకుందామనిపిస్తుంది. నా బాధ అర్థం చేసుకుంటారనుకుంటా.

జవాబు : మీ ఆఖరు వాక్యాలు మాకు నచ్చలేదు. చత్వారం వచ్చిందంటే కళ్ళు పీకెయ్యమన్నట్టుంది, మీరు విడాకులిస్తానన్న ధోరణి. యోని తడిగా లేదని విడుకులిస్తారా? అదేం ఆలోచనండి?

పెళ్ళయిన కొత్తలో కాని, పెళ్ళి ముందు కాని రతేచ్ఛ పుట్టినప్పుడు మీ భార్య యోని తడిసేదా అడగండి! అప్పుడు ఉండి, ఇప్పుడు లేకపోతే సమస్యకు జవాబు సగం దొరికినట్టే. అమెను గైనకాలజిస్టుకి చూపించి బీజవాహికకు వ్యాధులేమైనా ఉన్నవేమో (ఉదా : కేండిడియాసిస్) పరీక్ష చేయించండి. ఇవి ఉంటే యోని పొడారినప్పుడు ఎట్లా మంట పెడుతుందో అలా ఉండే అవకాశ ముంది.

యోని లోపలి గోడలు ఎండిపోతున్నాయేమో (Atrophy) కూడా గైనకాలజిస్టు పరీక్షించాలి. రక్తంలో స్త్రీ హార్మోను రాశి ఎంత ఉన్నదో పరీక్ష చేయించాలి.

ఆమె రెగ్యులర్‌గా మందులేమయినా వాడుతూ వుంటే వాటి పేర్లు తెలియజేయండి. కొన్ని రకాల మందులు వాడుతున్నంతకాలం యోని పొడిగా వుంటుంది.

ప్రణయకళ మరీ ఎక్కువ సేపు చెయ్యకండి. ఒకే సమయంలో, ఒకే క్రమంలో అవే పద్ధతులను ప్రణయకళలో పాటిస్తే అది రొటీను (అలవాటు) అయిపోయి యోని ద్రవించడం మానేయవచ్చు. అలాగే రోజూ డ్యూటీ ప్రకారం రతి చేసినా కూడా! కనుక ప్రస్తుతం ప్రణయకళ కాలం తగ్గించి, రతి కూడా 2-3 రోజులకొకసారే చేసుకోండి.

వేరే కాపురం

నాకు పెళ్ళి అయి 1 సం॥ అవుతుంది. నేను నా భార్య గురించి కన్న కలలు వేరు. కాని ఆ విధంగా జరగలేదు. నా భార్యకు మా అమ్మతో ప్రతిరోజు గొడవ. మనం వేరే కాపురం పెడదాం అంటుంది. నాకు మా అమ్మ తర్వాతే ఎవరైనా; అందర్నీ విడిచి వేరే కాపురం పెట్టను అన్నాను. రోజూ వాళ్ళ చిన్నమ్మ యింటికి పోతుంది. ఆమె నా భార్యకు ఏమేమో ఎక్కించి చెబుతుంది. వాళ్ళింటికి పోవద్దని ఎంత చెప్పినా వినదు. కొట్టినట్లు ఏడుస్తుంది. ఆ చిన్నమ్మ వల్లే మాకు రోజూ గొడవలని అనుమానం. ఏమి చెయ్యమంటారు?

-పి.ఎస్.

జవాబు : అవునయ్యా, కలలు వేరు వాస్తవాలు వేరు. నీ భార్య నీ యింటి కొచ్చి నీ యిష్టం ప్రకారం, నీ కుటుంబస్తుల యిష్ట ప్రకారం ఆదర్శ గృహిణిలా మసలాలని కలలు గన్నావు. నీ భార్య తనూ, నవ్వూ కలిసి, చిలకాగోరింకల్లా హాయిగా ఏకాంతంగా, అత్తరికపు అధికారానికి దూరంగా బ్రతకాలని కలలు కంది! నీ కలలతో పాటు ఆవెవీ భగ్నమయ్యాయి కదా! ప్రస్తుతం యిద్దరూ ఎవరి వ్యక్తిత్వాలు వాళ్ళు ఒదులుకోలేక కీచులాడు కుంటున్నారు.

మీ విషయంలో అయితే అశాంతి వెళ్ళబుచ్చుకోవడానికి ప్రశాంతత పొందడానికి మీరు ఎక్కడికీ వెళ్ళక్కర్లేదు, మీ పుట్టిల్లు ఇదే కనుక! కాని ఆమె మనశ్శాంతి పొందడానికి 'తన వాళ్ళంటూ' మీ యింట్లో ఎవరూ ఏర్పడలేదు కదా! అందుకే ఆమె తన పుట్టింటికి కాకపోయినా, ఊళ్ళోనే ఉన్న చిన్నమ్మ యింటికి పోయి ఏదో ఓదార్పు పొందుతోంది. ఆ అవకాశం కూడా యివ్వనంటే ఎలా?

ఇద్దరూ కలిసి స్వయంగా సంప్రదించండి, ఉభయతారకంగా పరిష్కారం సాధిద్దాము.

పనికొస్తానా?

నా వయసు 23 సం॥లు. నా అంగం చిన్నదిగా ఉన్నది. అది కూడా చూపుడు వేలు అంత వుంది. లావు కూడా వేలుకంటే కొద్దిగా లావుగా ఉంటుంది. నా బీజాలు కూడా సన్నగానే ఉన్నాయి. నేను ఇంద్రియం అంటే ఎట్లా వుంటుందో చూడలేదు. ఎందుకంటే నాకు రాదు కదా!

నాకు అంగస్తంభనలు కూడా సరిగా

ఉండవు. అంగం స్తంభించినప్పుడు - అది కూడా ఎన్నో రోజులకు ఒకసారి - అప్పుడు తెల్లగా జిగురుగా తీగలు తీగలుగా కొంచెం వస్తుంది.

నా ఫ్రెండ్స్‌తో కలసి డ్రాయర్ మీద స్నానం చేయాలంటే చాలా సిగ్గుగా ఉంటుంది. ఏమైనా ఎగతాళి చేస్తారని. నేను కొజ్జానా అని డవుట్ వస్తుంది. నేను పెళ్ళికి పనికివస్తానా! రానా! -ఇ

జ : మీకు అప్పుడప్పుడైనా అంగ స్తంభన జరుగుతున్నది కదా! అంగం లోంచి తీగలుగా ద్రవం వస్తున్నది కదా! అది చాలు మీలో పురుషత్వ లక్షణా లున్నాయని చెప్పడానికి. మీరొక సారి వైద్య పరీక్ష చేయించుకుంటే మీ అనుమానాలన్నీ తీరిపోతాయి. ఒకవేళ చిన్న, చితకా లోపాలుంటే వాటికి చికిత్స చెపుతారు. కనుక మీకు దగ్గర్లోని డాక్టరు గారికి చూపించుకోండి. లేదా మా కార్యాలయానికి రండి.

బాధిస్తున్నాడు!

నాదొక వింత సమస్య. మా పెళ్ళయి 2 సం॥లయ్యింది. మావారు పెళ్ళయిన నాటినుంచీ నా యోని లూజు అంటూ బాధపడటమూ, బాధపెట్టడమూ చేస్తున్నారు. చివరికి డాక్టరు దగ్గరకి వెళ్ళి యోని ద్వారం యిరుకయ్యేలా చిన్న ఆపరేషను కూడా చేయించుకున్నాను. అయినా ఆయనకు తృప్తి లేదట. యింకా టైటు కావాలట. మలద్వారంలో రతి చేస్తానని పట్టుపడుతున్నారు. నాకు అదంటే అసహ్యం. ఒప్పుకోకపోతే డైవోర్సు యిస్తానంటున్నారు. నేనూ ఉద్యోగస్తు రాలినే! బ్రతకగలను. మాకొక పాప ఉంది. పాప భవిష్యత్తు కోసం ఒకటికి రెండుసార్లు ఆలోచిస్తూ ఉన్నా రాను రాను యితని ఆగడం భరించడం కష్టమవుతోంది. ఏదో ఒకటవుతుందని విడాకులకే నిర్ణయించు కుని, ఆఖరి ప్రయత్నంగా మీకు రాస్తు న్నాను. యితన్ని మార్చే అవకాశం ఉందా?

-నెల్లూరు

జ. మీరూ, మీవారు కలిసి సెక్సు కౌన్సిలర్‌ని సంప్రదించడమ్మా, లేదా యిక్కడకు స్వయంగా కలిసి రండి. మీ వారి మనస్తత్వాన్ని, అతని సమస్యని విశ్లేషిద్దాము. ఏవైనా మారే అవకాశం ఉంటే ముందుగా ఆ ప్రయత్నమే చేద్దాము. తెగించి విడాకులకే సిద్ధమయ్యేరంటే ఈ రెండేళ్ళలోనూ మీరెంత క్షోభపడి ఉంటారో ఊహించగలం. కేవలం 'యోని లూజు' అనే సమస్యను తేలిగ్గానే పరిష్కరించ వచ్చును. అది ఒక వంక మాత్రమే అయి, దాని వెనక శాడిస్టు మనస్తత్వమో, లైంగిక అసమర్థతో, లైంగిక ఆత్మన్యూనతో... అలాంటి మనో లైంగిక సమస్యలుంటే కొన్నిటిని తీర్చగలము, కొన్నిటిని తీర్చడం కన్నా, అతని ఖర్మానికి అతన్ని విడిచిపెట్టి మీరు జీవితాంతపు గుదిబండను వదిలించుకోవడమే ఉత్తమం కావచ్చును. ఏదైనదీ కౌన్సిలింగ్ అనంతరం నిర్ణయించు కోవడం క్షేమమని మా అభిప్రాయం. అలాంటి కౌన్సిలింగు ఏదీ మీరు గతంలో తీసుకున్నట్టుగా మీరు ఉత్తరంలో రాయలేదు మరి!

నా భార్య యిష్టపడదేమి?

నా భార్యకు సెక్సు అంటే యిష్టం ఉండదు. చివరకు ముద్దు కూడా యిష్టం ఉండదు. నిద్ర ఎక్కువ. గదిలోకి రాగానే నిద్రవస్తోందని చెప్పి పడుకుంటుంది. సెక్సు చేసుకుందామంటే వద్దంటుంది. సాధారణంగా నేను ఆమెను బలవంత పెట్టను. ఆమె యిష్టానికే వదిలి వేస్తాను. ఇంతవరకూ ఒక రాత్రిలో రెండుసార్లు నేనెన్నడూ ఆమెతో రతి చెయ్యలేదు.

- జె.ఎల్.ఆర్., పాలమూరు.

జ. ఒక్కరాత్రిలో 2 సార్లు ఎప్పుడూ పాల్గొనలేదన్నారు. సగటున మీభార్య నెలలో రమారమి 8-12సార్లు యిష్టంగా పాల్గొంటూ ఉంటే ఆమె సెక్సుకోరిక పరంగా పూర్తిగా నార్మల్‌గా ఉన్నట్టే లెక్క. అంతకన్నా ఎక్కువ సార్లు పాల్గొనగలిగితే సంతోషించండి. మరీ వారానికో 10 రోజులకో ఓసారి అయితేనే అది ఆలోచించాల్సిన విషయం.

సెక్సు అంటే కొందరు స్త్రీలు యిష్టపడకపోవడానికి లెక్కలేనన్ని కారణాలున్నాయి. అన్నిటికన్నా ప్రధాన కారణం - కుటుంబ వాతావరణం, పెంపకంలో ఏర్పడిన అభిప్రాయాలు, స్నేహితులు, బంధువులు, సంఘం ప్రభావం.... యివే ఎక్కువ ఉంటాయి. సెక్సు మానవ సహజమైనదనీ, దాన్ని మనసారా హాయిగా ఆస్వాదించి, ఆనందించాలనీ మనం (సమాజం) ఎప్పుడూ ప్రోత్సహించము. ప్రోత్సహిస్తే ఎక్కడ విచ్చలవిడితనం వచ్చేస్తుందో అనీ... లేదా ఎవరైనా లోబరిచేసుకుంటారనీ భయాలు మనకు ఎక్కువ. కనుక సెక్సుని మొదటి నుంచీ ఏదో కూడని విషయంగానే పరిగణిస్తూ వస్తాం. అదే అందరకూ నేర్పిస్తాం.

పెళ్ళయ్యే వరకూ కామం గురించి 'తప్పు' అనే అభిప్రాయం ఏర్పరచి, మర్నాటి నుంచీ అది పరమ ఒప్పు అని చెప్పినా ఇక ఆ దశలో మనసు ఆ విషయాన్ని ఆమోదించదు. ఏళ్ళ తరబడి పొందిన శిక్షణ మనసులో నాటుకు పోతుంది కనుక! ఇది ఆడవాళ్ళ విషయంలో ఎక్కువగా జరుగుతుంది.

మీ భార్య కూడా ఈ రకం కుటుంబ,

సామాజిక వాతావరణాల ప్రభావానికి లోనై, కామానికి ఇవ్వాల్సినంత ప్రాముఖ్యం యివ్వటం లేదేమో! సెక్సు కేవలం సంతానం కోసమే అని ఆమె అభిప్రాయం కావచ్చు. లేదా ఆమెకు సెక్సు పట్ల మొదటి నుంచీ పెద్దగా ఆసక్తి లేకపోవచ్చు. రతిలో తృప్తి కలగకపోతూండవచ్చును. ఇలా ఎన్నో కారణాలుంటాయి.

ఆమెతో సంభాషించి, ఆమె మనసుని కదిలిస్తే కాని ఆ విషయాలు బయటపడవు. పడితేకాని, ఆమెలో మార్పు తేవడం సాధ్యం కాదు.

సెక్సుని యిష్టపడని స్త్రీలు దాన్ని తప్పించుకోవడానికి వంకలు వెతకడం సహజమే కదా! 'అలిసి పోయాను, నిద్రవస్తోంది' అంటారు. తలనొప్పి, కడుపునొప్పి, కీళ్ళనొప్పులు, కాళ్ళనొప్పులు అంటూ ఏవో వంకలు పెడతారు. అంతకంటే ఏం చేస్తారు? బండగా నాకు అసహ్యం అని చెబితే భర్త గాయపడతాడు కదా! (అయితే నిజంగా ఆయా సమస్యలతో బాధ పడే స్త్రీలు కూడా ఉంటారు సుమా!)

మీ భార్య ముద్దుని కూడా యిష్టపడదన్నారు. మొత్తంగానే సెక్సుని యిష్టపడని స్త్రీలు ముద్దుతో సహా ఏ లైంగిక కార్యకలాపాలనీ అంతగా యిష్టపడరు. మీ భార్య ఈ వర్గానికి చెందుతారేమో! – కాని మరి కొందరుంటారు :

ముద్దు బుగ్గమీద పెట్టుకోవాలి కాని పెదాలతో ఏంటీ అనుకుని చీదరించుకునే అజ్ఞానులుంటారు. భర్త నోటి నుంచి దుర్వాసన, సిగరెట్ కంపు, జర్దా (కారా) కిళ్ళీ వాసన, సారా (కల్లు, బ్రాందీ) వాసన మొ॥వి వస్తూంటే చాలా మంది స్త్రీలు ముద్దుని అసహ్యించుకుంటారు. దంత సౌష్టవం సరిగా లేకపోతే... పళ్ళు గారకట్టి ఉంటే... తిన్న తర్వాత ఆ పదార్థాలు పళ్ళ సందుల్లోంచి కనబడుతూ ఉంటే ఏ ఆడది ముద్దుకి ఒప్పుకుంటుంది? కనుక యిలాంటి స్వల్ప విషయాల విషయంలో ఎక్కువ శ్రద్ధ వహించాలి.

★ యోనిని ముద్దు పెట్టుకోవటం, చూపించటం నాకు చాలా యిష్టం. కాని నా భార్యకు యివేమీ యిష్టం ఉండవు. ఎంత చెప్పినా అర్థం చేసుకోదు. త్వరగా పనిపూర్తి చేసుకోమని చెప్పి, నన్ను నిరుత్సాహవరుస్తుంది. ఎప్పుడు నిద్రపోతానా అని చూస్తుంది.

జ. కామాసక్తి లేని స్త్రీలు చాలా లైంగిక కలాపాలను యిష్టపడరని ముందే చెప్పుకున్నాం కదా, ముందుగా ఆమె అనాసక్తికి కారణాలు వెతికి పట్టుకుని, తగు విధంగా కౌన్సిలింగ్ చేస్తే మీ భార్య మారే అవకాశం ఉంది. మీరు అప్పటిదాకా ఈ కోరికలన్నీ వాయిదా వేసుకోవటం మంచిది. ఎందుకంటే మీరు ఆమె యిష్టపడని కోరికలు ఎంతగా కోరితే ఆమెలో కామం పట్ల వ్యతిరేకత అంతలా పెరిగే ప్రమాదం ఉంటుంది.

YOUR SEX QUESTIONS ANSWERED

This month on, we are allocating 2-4 pages for addressing the sexual concerns and questions of our English-speaking readers. Readers may direct their questions to editor.abhisarika@gmail.com or submit them through www.abhisarika.com

Medicine to increase penis size?

My penis size is only 5 inches. My girlfriends are not satisfied to me. Please suggest some medicine and exercise for my penis to increase the lenth and width. Secondly tell about the best natural sexual time and suggest me some medicine to increase my timing. Thirdly suggest some tab. to boost up girl's sexual activity such that girls equally participate.

M, 18, single, India.

A: O boy, if only one knows a medicinal cure to increase penis size, he would be making more money than the world's richest man could make. I am sorry, there are no medicines, oils, sprays, creams, exercises that really work to increase penis size.

But what I can tell you is even your member @ 5 inches is not a midget. Even if it were an inch shorter than this, your girl friend can still make the best out of it. You (both) only need to know how. The key to pleasure lies more in the technique than in the tool. Get hold of good sex manuals which will guide you through the sojourn of sexual bliss – including improved lasting time in sex, and ideas that help enthusiastic participation of both partners.

Peehole burns on masturbating twice

i am 19 years old...i used to mastrubate since i was 16!! my penis is just 4.5 inches.. is the size of my penis fine?? i have another question, now if i mastrubate my ejaculation is very soothing and relaxing, but if i mastrubate again within 9 hours of my 1st ejaculation even though ejaculation dosen't occur the second time,the orifice of my penis burns like hell as if there is a swelling inside....and after half an hour i get back my relief!!! i get very depressed when i think about my sexual life later!!!please help please!!

- Male, 19, Kolkata

A: The penis comes in many different sizes and shapes, and yes, your penis size is just fine.

Regarding your second problem you need a medical examination. See a urologist, precisely when you get the burning sensation and explain your problem. Do not shy away. This problem might arise from, for ex., too much friction (during masturbation) on that portion of the urinary tract or due to some underlying infection. Other causes may include narrowing of the urethra (stricture). Your doc may want to physically examine the urethral opening and a little deep inside, and may order few simple tests such as microscopic examination (and probably culture and sensitivity tests) of urine and semen to trace out any infection, and if detected, for its cause and optimal treatment.

For the time being, avoid second masturbation within a short time, and do not hold/squeeze the penis too hard.. it presses the urethra (urinary tube) which is very sensitive.

Tears during orgasm

I was wondering if when given sexual pleasure that if the pleasre is great enough emotional presence is normal. Sometimes I catch myself in tears but im not sure from what.

If I understood your question correctly, I must tell you that sexual climax is associated with some very interesting responses in some people.

Some women cry loudly, some sob, some get tears, some giggle, some moan and many women remain quiet. These simply are individual variations - nothing abnormal or wrong with any of these involuntary responses. If you find yourself in tears during an intense orgasm it's in your nature. That's it!

Heavy discharge

For the past few months I have started to have a heavy flow of discharge from my vagina. It is not thick and is white or yellowish. I have had a pap exam and my doctor didnt see any problems, but I was too embarrassed to tell her about the discharge. I also have an Inter-uterine Device. Maybe my IUD is causing this or maybe i have some sort of bacterial infection?

Having an unusual discharge per vagina is sufficient enough reason to see your healthcare provider. You are right in presuming the presence of IUD or bacterial infection as a possible cause, but there may be other causes as well.

Since it is common to get such health problems, you need not feel embarrassed to consult a doctor. In fact, neglecting it out of embarrassment can prove to be costly, because some of these infections can cause damage and/or blockage of tubes. Please see your doc immediately.

Can I avoid wetness during erection?

I am 24 years old and recently started dating a girl whom I like very much. The problem is that I have several erections while I am with her regardless where we are or what we are doing. Most of the times these erections also make me wet. This whole situation bothers me, I feel very uncomfortable. I have not had sex with this girl yet. Can you give me any advice to avoid this situation or there is nothing to do?

This is a natural and healthy human sexual response which cannot be avoided. It's akin to mouth-watering at the sight/thought of delicious food or when you sit to eat. Erections and wetness may be embarrassing but that is the way your body expresses your sexual desire towards her. Accept it as a fact of life!

Husband doesn't understand

My husband has a 12 year history of sex clubs, orgies, threesomes, prostitutes, swinger's parties... with previous wives. He told me these things and what a dark place he was in and would never go there again. After we were married he asked me to do things that morally I feel I could not do in good conscience-such as asking me to wear mini skirts with no underwear and flash strangers. At the same time he asked me if we could add another person to our relationship. He also used to watch porn movies much of the time and would put them in every time we had sex.

We do go to counseling and are working on some of these issues. He knows now that I'm not going to do these things, so he doesn't ask. The porno is also slowed way down.

He has never had an intimate relationship and I am struggling to teach him how to be intimate in and out of the bedroom. He highly loves my slow intimate building of his arousal; but, never reciprocates.

I'm menopausal and have been able to reach orgasm through masturbating. When we are in bed, he sometimes skips by me after long or short sessions of arousing him. When he does decide to give some attention to my clitoris, its direct without any sensual warm up. This gets me to the edge, but that's all. I can't orgasm and become very frustrated.

I have discussed the problem with him and had him read excerpts from two books, Tantra Techniques, and, Sex for Him and Her. When nothing happened after that, I had him take a look at some articles from the internet about what women need in foreplay.

I'm at the end of my rope. I don't know what to do. I'm so frustrated when we have sex; but, I enjoy pleasing him. I just wish he was into pleasing me as well.

Do you have any other suggestions for me to help him understand how important the caressing and teasing is for a woman. Keep in mind, I have been direct in telling him about these pleasures I NEED!

Any advice is tremendously appreciated.

-F, 41, USA

At the outset, I really appreciate your positive contribution towards improving your marital relationship and also the way your are trying to initiate change in your husband's perception and sexual behavior.

Though I cannot offer a direct solution for your problem through email, I will try to give some insight into it and encourage you to seek relationship therapy and cognitive behavior therapy with some form of treatment employed for compulsive behaviors and paraphilias. (I am not given to understand which therapist you are visiting presently).

It appears to me that your husband's present sexual preferences have been deep rooted and may require intensive therapy to help him overcome them.

This involves understanding (on the part of the therapist) as to what factors were causing, perpetuating and/or complicating his sexual preferences, attitudes and behavior.

Techniques such as cognitive restructuring and behavior therapies are employed to bring about desirable change in the client, but your therapist is the best judge to decide what techniques suit best to your situation.

During the process, the client is helped to identify for himself his cognitive distortions, and how he utilizes them in the maintenance of his alternative sexual behavior and finally how to overcome them.

It's also important to teach the client how to recognize and respond to the sexual needs of the partner and to derive sexual pleasure from stimulations other than those to which he is used hitherto.

For this therapy to be successful, I suggest, you enroll yourselves in a relationship improvement program before entering into behavior therapy for your husband.

With the introduction of new changes in how you relate to each other and with better sexual communication skills (especially, communication from his side), the therapy for him will become promising.

I say so because persons with paraphiliac and alternative sexual needs / practices in general tend to have a variety of social and interpersonal deficits.

A skilled therapist team usually addresses these deficits by integrating into therapy tools to improve several communication skills such as capacity to listen, improve self-disclosure, develop sensitivity to hidden agendas in communicating with others, improvement of sexual communication with the partner, the ability to initiate and sustain appropriate sexual relationship, improve sexual self-confidence (feel adequate, secure etc.) and the like.

With the acquisition and application of relevant skills coupled with sex therapy that involves some form of treatment for paraphilias, compulsive sexual behavior, as the case maybe, your marital and sexual life should get very much better.

The good thing in your situation is that you are working towards that goal... with the right approach ... and, he is cooperative ... but as it happens most of the time, self-help does not really help as much as one would expect, so please consult a relationship and sex therapist team.

✣

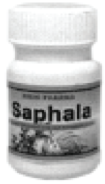
Editor, Printer & Publisher: Dr. DVR Poosha, 40, Industrial Estate, Samalkot. Printed for him at Abhisarika Press, Samalkot

రిషి ఫార్మా ఆయుర్వేద ఔషధాలు

(GMP Certified Ayurvedic Drugs)

సఫల

స్త్రీల అపక్రమ బహిష్టుని సరిచేసి ఋతుక్రమాన్ని చక్కబరిచి, అండోత్పత్తిని కలిగించే మందు. సంతానం లేనివారు, ఉన్నవారూ కూడా వాడవచ్చు. పథ్యం లేదు, వేడి చేయదు.



- రోజుకి 2 కేప్సూల్సు లేదా డాక్టరు సూచించిన ప్రకారం

ఎనర్జెక్స్

పగలల్లా పని చేసి సాయంత్రానికి అలసిపోయి, శక్తి కోల్పోతున్నారా? బడలిక, నిస్సత్తువ, స్ట్రెస్ లకు గుడ్‌బై చెప్పి రోజంతా ఎనర్జీతో ఉండండి. ఉత్సాహంగా ఉల్లాసంగా ఉండండి!! లైంగిక శక్తికి కూడా మంచిది.



అశ్వగంధ, శతావరి, విదారి, బల, శ్వేతముస్లి వంటి నిరూపిత ఔషధ మూలికలతో తయారుచేయబడింది.

- రోజూ ఉదయం ఒకటి, సా. ఒకటి కేప్సూల్సు వేసుకోవాలి.
- సైడ్ ఎఫెక్టులు, పత్యం లేవు. అలవాటుగా మారిపోయే మందు కాదు. ఎక్కువకాలం వాడినా నష్టం లేదు.

సఫేద్ ముస్లి



దాంపత్యంలో సుఖసంతృప్తులకోసం .. కామవాంఛను, కామ సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. దుష్ప్రభావాలు లేవు. సురక్షితం. అలవాటుగా మారదు.

- రోజుకి 2 లేక 3 కేప్సూల్సు మంచినీళ్లతో

వైటెక్స్

స్త్రీ పురుషులిద్దరికీ శక్తికి, తృప్తికి, సంతోషానికీ.. వైటెక్స్ వాడండి. అలసట, నిస్సత్తువ, నిస్రాణ, స్ట్రెస్ వల్ల కలిగే లైంగిక సమస్యల్ని తొలగించి, కామవాంఛను, కామ సామర్థ్యాన్ని పునరుద్ధరిస్తుంది. సురక్షితం. అలవాటుగా మారదు.



- రోజుకి 2 కేప్సూల్సు

సంతానం కోరుకుంటున్న పురుషుల కోసం...



VITOPHER-n, & TransQ

పురుషుల సాఫల్యతా లోపాన్ని చక్కబరచడంలో దోహదకారి!

ఫ్రీమూవ్

కీళ్ళ నొప్పులు, నడుంనొప్పి, కండరాల నొప్పులు, చికెన్‌గున్యా నొప్పులకు గుడ్‌బై చెప్పండి. పథ్యం లేదు. వేడి చేయదు



- రోజుకి 2 లేదా 3 కేప్సూల్సు మంచినీళ్లతో వేసుకోవాలి.
- 3-5 రోజుల్లో గుణం కనిపిస్తుంది

Contact :
Rishi Pharma Marketing, 40, Industrial Estate, Samalkot - 533440
Ph : 0884-2327454

ఆన్‌లైన్ స్టోర్స్ :

1. www.rishiayurved.in 2. www.payumoney.com/store/buy/rishiayurved
3. www.easebuzz.in/store/rishiayurved


రిషిఫార్మా ఆయుర్వేద ఉత్పత్తులు
Hair Growth
Brahmi
Ashwagandha
Yashtimadhu
Haridra
Amalaki
Shatavari
Kapikachhu
Safed Musli
RISHI AYURVED
డయాబెటిస్ ని
కంట్రోల్ చేయుటకు, రిషిఫార్మా
వారిచే తయారు చేయబడిన
సైడ్ ఎఫెక్టులు లేని
ఆయుర్వేద ఔషధం...
MEDNIL
మెడ్‌నిల్
కీళ్ళ నొప్పులు, నడుం నొప్పి
కండరాల నొప్పులు,
చికెన్ గున్యా నొప్పులకు
గుడ్‌బై చెప్పండి!
ఫ్రీమూవ్ తో
REEMOVE
GMP CERTIFIED
స్త్రీల ఋతుక్రమాన్ని
చక్కబరిచి, సాఫల్యత శక్తిని
మెరుగుపరుస్తుంది.
Saphala
సఫల
ఎనర్జెక్స్
Relieves stress and
fatigue
Restores Energy
ENERGEX
రిషి ఫార్మా
వైటెక్స్
క్యాప్సూల్స్
శక్తికి, సంతృప్తికి,
సంతోషానికి
VITEX